

健康だより

# 食中毒に注意しましょう!



運動会やハイキングなどイベントが多い季節になりました。これからの季節は食中毒の原因となる細菌にとっては絶好の増殖シーズン。気温が高くなると食中毒が起こりやすくなります。楽しい思い出を台無しにしないためにも、食品の衛生的な取り扱いを心がけ、食中毒には十分注意しましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係  
☎ 0968(25)7219

図1 正しい手の洗い方

手洗いの前に ○爪は短く切っておきましょう ○時計や指輪を外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのほすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

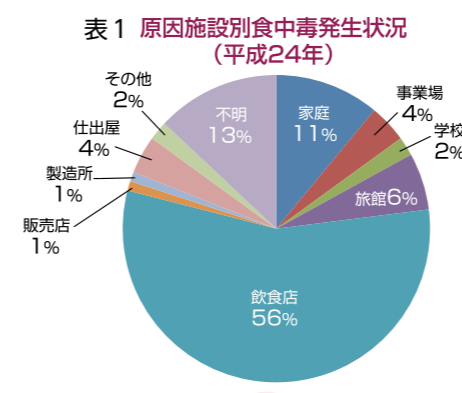
細菌やウイルスは加熱によって死滅します。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。ふきんやまな板などの調理器具にも細菌は付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

### シーン別予防のポイント

- お弁当を作るとき
- 必ず食べる当日に作りましょう。
  - 作る前、食べる前には手をよく洗きましょう。
  - 食品は中心部までしっかり加熱し、十分に冷ましてから清潔な箸で弁当箱に詰めましょう。
  - 涼しいところで保管し、早めに食べましょう。
  - 食べ残しの食品は思い切って捨てましょう。

### 食中毒の原因

食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。ウイルスは自ら増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。このほか、毒キノコなどの「自然毒」、殺菌剤などの「化学物質」なども食中毒の原因となっています。食中毒は1年中発生しますが、細菌による食中毒は特に夏場、ウイルスによる食中毒は特に冬場に多く発生します。



### 「細菌による食中毒」に注意!

これからの季節に多く発生するのは「細菌による食中毒」です。食中毒の原因となる細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。つまり、これからの季節は細菌にとって絶好の増殖シーズンなのです。

### 台所に潜む食中毒の危険

食中毒は、飲食店などだけでなく家庭でも発生しています(表1)。家庭で起こる食中毒は、症状が軽かったり家族全員に症状が出なかったりする場合があります。食中毒と認識されないケースもあります。厚生労働省の統計では、家庭での食中毒の発生件数は全体の1割程度となっていますが、実際にはもっと多く発生していると推測されます。家庭にも食中毒の危険が潜んでいるのです。

### 食中毒予防の3原則

食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「付けない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」

- 1 付けない**  
細菌などを食べ物に付けないように手をしっかり洗いましょう。生の肉や魚などを切ったまな板は使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。食品の保管の際にも、他の食品に細菌が付かないよう、密封容器に入れたりラップをかけたりますることが大事です。
- 2 増やさない**  
食べ物に付着した細菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。生鮮食品やお惣菜などは購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖します。冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。
- 3 やっつける**  
食べ物や調理器具に付着した



### 正しい手の洗い方

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、せっけんを使って正しい方法で手を洗いましょう(図1)。

### 食中毒かなと思ったら

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず、症状の悪化を防ぐためにも早めに医師の診断を受けましょう。

### 献血にご協力ください

献血に関する基準が変更されたことで、薬を飲んでいない人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証明証による本人確認を行っています。献血カードをお持ちの人は会場にお持ちください。

### 歯ッピィキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子  
3月13日・14日の  
歯科検診の結果で、  
むし歯がなかった  
子どもを紹介しま  
す。(敬称略)



- 原田悠斗 (丸) 大琳寺
- 荒木果音 (丸) 西正観寺
- 田浦星愛 (丸) 上西寺
- 新垣琉晟 (丸) 片角
- 田中頼統 (丸) 野間口
- スチュワート愛奈 (丸) 北宮

- 宮川千愛 (丸) 西迫間
- 川中ひなた (丸) 菊池松島
- 神谷卓利 (丸) 北原
- 平川真悠子 (丸) 片角
- 寺井達生 (丸) 道園
- 浅井琴瑠 (丸) 立町
- 渡邊啓人 (丸) 新明団地
- 村田桃李 (丸) 内島
- 中本貴太 (丸) 板井
- 坂本祿夏 (丸) 富の原台
- 佐々木恋叶 (丸) 富の原東
- 福田周賢 (丸) 田吹
- 森 杏南 (丸) 富の原中央
- 西山心絃 (丸) 福本二
- 堤 眞優 (丸) 永
- 茂田梨央 (丸) 田島団地
- 有村優那 (丸) 永
- 高本湖海 (丸) 富の原中央
- 佐藤舞依 (丸) 桜山四
- 成田權翔 (丸) 竹の下
- 前田美亜 (丸) 富の原中央
- 谷口鈴奈 (丸) 朝日団地
- 釣井梨央 (丸) 三万田
- むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控える」「歯みがきをする」「歯を強くする」「定期健診を受ける」「仕上げ磨き」を心掛けましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。