

食中毒予防

食中毒といえば、梅雨の時期や夏に多く発生しますが、最近では1年を通じて発生しています。とはいえ、これからの季節は食中毒菌にとって絶好の増殖シーズン。特に6月から9月は、細菌性の食中毒がもっとも多く発生する時期です。

行楽など屋外で食事をする機会も多くなりますので、食品の取り扱いには注意が必要です。

また、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食事をしている家庭でも多く発生しています。



問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎0968(25)7219

家庭における食中毒予防のポイント

ポイント1

調理前、食事の前、トイレの後、よく手を洗きましょう。

ポイント2 まな板やふきんなどは、よく洗浄し、熱湯、殺菌剤（塩素系漂白剤）などで消毒し、乾燥させましょう。

ポイント3 生鮮食品を購入したら、早めに食べましょう。

・買い物袋が濡らしたら、まっすぐに家に帰りましょう。

・消費期限などの表示をチェックしましょう。

・肉・魚などの汁が出やすいものはそれぞれ分けてビニール袋に入れ、すぐに家に持ち帰りましょう。

ポイント4 調理した食品は、早めに食べましょう。

・残った食品を温めなおすときは十分に加熱しましょう。

（目安は75℃以上）

・電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにしましょう。

・時間が経ち過ぎた食材などは思い切って処分しましょう。

ポイント5 加熱して食べる食品は、よく火を通しましょう。

・目安は中心温度が85℃で1分以上です。

ポイント6 フグの素人調理は絶対しない

行楽シーズンにおける食中毒予防のポイント

ポイント1

健康管理に注意しましょう。

・体調によって通常は問題ない食品でも食中毒を招くこともあります。自分の健康状態に合わせて食品を選ぶことが大切です。

弁当を作る場合

①お弁当は必ず当日に作りましょう。

②作る前、食べる前には良く手を洗きましょう。

③「生肉を焼くときの箸」と「焼けた肉を食べるとき」の箸は区別しましょう

④生肉は日の当たる場所に置かないで、保冷ボックスなどに入れましょう。

⑤おかずなど、食品はしっかりと熱を通し、十分に冷ましてから詰めましょう。

⑥お弁当は涼しいところで保管し、早めに食べましょう。

⑦肉は生で食べないこと。必ず中心部まで加熱して食べましょう。

上手な手洗い方法

手洗いは食中毒予防にとって重要なポイントです。もう一度見直してみよう。



①流水で洗ってから、石けんをよく泡立てる。

②手の甲を伸ばすように洗う。

③手を組むように洗う。

④親指はねじるように洗う。

⑤指先を立てて洗う。

⑥流水でよく流してから清潔なタオルで拭く。

子どもの病気〜いびきとくしゃみ時〜

その他のトラブル

これまで「発熱」「発疹」「下痢」「異物の誤飲」について、考え方、観察のポイント、対応の仕方などを説明しました。今回は「その他のトラブル」をランダムに取り上げてみます。

①腹が痛い！

子どもの腹痛で最も多いのは感染性胃腸炎ですが、「虫垂炎（盲腸）」も忘れてはいけません。初めは感染性胃腸炎と同じような症状ですが、徐々に痛みが右下腹部に持続して起こってきます。次第に痛みが強くなる場合は、早めに医療機関を受診してください。

また、2歳以下の乳幼児で突然の腹痛（啼泣・不機嫌）を見た時、「腸重積」も考えられます。これは腸の一部が別の部分に陥没して起こります。間欠的（5〜20分おき）に腹痛を訴え、時に嘔吐、血便を認めます。このような場合も早急な処置が必要となります。

②咳が出て、のどが痛い！

「フループ症候群」をご存知でしょうか。夜間に犬吠性咳嗽（オットセイの鳴声みたいな咳）、嘔声（かすれ声）、吸気性喘鳴（息を吸う時のゼロゼ

ロ）を特徴とするウイルス性の急性気道炎です。3歳以下の乳幼児に多い疾患です。浴室で蒸気を吸うことで症状が改善することがあり、戸外に出て10分ほど冷気を吸うことも効果的です。

一方、急激に悪化するタイプに「急性喉頭蓋炎」があります。これは、2〜7歳位の健康な児が突然高熱を出し、咽頭痛、嘔声、吸気性喘鳴などの症状をきたし、数時間のうちに呼吸困難となります。即刻入院し呼吸管理が必要です。疑わしい場合は救急病院を受診すべきです。なお、この病気はHib（ヒブ）ワクチンで予防可能です。

③ケガをした！

子どもはよくケガをします。一般的な「擦過傷（スリキズ）」ならば、水道水で良く洗浄し、モイストヒーリング（湿潤療法）用の絆創膏を貼っておきましょう。消毒の必要はありません。翌日受診で構いません。破傷風予防のためのDPT（三種混合）ワクチンは接種しておきましょう。

「熱傷」の場合の初期治療は患部の冷却につきます。痛みが無くなるまで冷やします。水泡ができて無理に破かないで



ださい。範囲が広い場合などは、救急病院を受診します。

「頭部打撲」もよく見かけます。頭をぶつけて大声で泣き、その後機嫌も良ければ心配はないと考えます。受傷時意識障害があったり、嘔吐を繰り返す場合は至急救急病院を受診します。頭出腫ができていればぬれタオルで冷やすと良いでしょう。

心配は尽きませんが、少しでも参考になれば幸いです。

菊池都市医師会会員
清原医院 清原由紀夫

5月の健康情報

☎096(385)3300(24時間)

月：海外旅行と予防接種
火：子どものアデノウイルス感染症
水：多重人格障害
木：虫歯じゃないのに歯がしみる
金：うおの目
土/日：甲状腺機能低下症

献血にご協力をお願いします

と き 5月24日(火)
午前9時30分~11時00分
正午~午後4時
と ころ 菊池市役所正面玄関前
内 容 400ml献血
持 参 物 運転免許証などの身分証明証、また献血カードを持っている人は一緒に持参してください。

ポリオ予防接種を
実施します

対象者
生後3か月〜90か月未満
(7歳6か月未満)の乳幼児

実施日

- 旭志地区 5月17日(火)
- 泗水地区 5月24日(火)
- 菊池地区 6月7日(火)
- 七城地区 6月14日(火)

会場 菊池市文化会館

受付時間
午後1時30分~午後2時

持参品
母子健康手帳、予防票

歯ツピークッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子
3月23日(水)、
3月25日(金)の
歯科検診で、むし
歯がなかった子ど
もを紹介いたします。(敬称略)

小野 香菜(菊) 西正観寺
川上愛朱里(菊) 高野瀬
川口 愛果(菊) 高野瀬
木野 瑞葵(菊) 上出田
後藤 華乃(菊) 神鶴
柴田世知流(菊) 立石
野村 百花(菊) 上出田
東 将希(菊) 上木庭
古田 実相(菊) 野間口
松田歩乃輝(菊) 花房台
石口 禮斗(菊) 玉祥寺
笹嶋 虹介(菊) 袈裟尾
荒木 柊太(菊) 永
池上 瑠那(菊) 永出分
小林 美音(菊) 田島団地
佐々木正悟(菊) 富の原
三宅 真尋(菊) 竹の下

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。これからは「甘いも
のを控えること」、「歯みがき
をすること」、「歯を強くする
こと」、「定期健診を受けるこ
と」を心がけ、むし歯ゼロで頑
張りましょう。