



玉野診療所 だより

秋にかかりやすい食中毒について



文章製作 看護師 松本

長い梅雨が明け、一気に酷暑！まだまだ暑い日々ですが、体調はいかがでしょう？
食欲の秋！というには少し早いかもしれません。8月中は熱中症や夏風邪、下痢症状の方が多かったように思います。食中毒は夏だけではなく、**実は秋にも多く発生しています。**近年酷暑が続いている影響などで、9月に入っても夏バテを引きずり、体力が低下している人は少なくありません。さらに、秋になると気温は低下し、その温度差にも身体がうまく適応できず、体調を崩しやすくなります。このことが秋に食中毒が発生しやすくなる下地となっていると考えられます。

秋に注意したい食中毒の原因

秋に多く見られる食中毒の原因菌には

●腸炎ピブリオ菌 ●ウエルシュ菌 ●自然毒 ●カンピロバクター菌 ●腸管出血性大腸菌 ●サルモネラ菌
などがあります。いずれも下痢や嘔吐、吐き気、腹痛、発熱などを伴います。

食中毒で最も注意しなければならないのは**脱水**です。嘔吐がひどくて水も飲めないなど、症状が重い場合は早めの受診が必要です。症状が軽い場合は整腸剤を服用して様子を見ますが、下痢止めは食中毒菌を体内に閉じ込めてしまうため、安易な服用は避けるべきです。食中毒を防ぐには①「つけない」②「増やさない」③「やっつける」の**3原則**です。

①つけない（洗う・密閉する）

手にはさまざまな雑菌が付着しています。調理や食事の前、残った食品を扱うときは手や調理器具もしっかり洗浄し、残った生肉の保管は密閉容器かラップを使用し、菌が他の食品につかないようにしましょう。

②増やさない（低温で保存する）

細菌の多くは高温多湿になると増殖が活性化します。しかし、10℃以下になると増殖のスピードは鈍り、-15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、冷蔵庫を活用して低温で保存する事が重要です。

③やっつける（加熱処理する）

ほとんどの食中毒菌は加熱によって死滅します。肉や魚野菜なども加熱すれば安全です。特に肉料理は中心部までよく過熱してください。中心部を75℃以上で1分間加熱するのが目安です。また、**包丁やまな板などの調理器具も洗浄後に熱湯で殺菌すること**を心がけましょう

診療予定表

午前 8時30分～12時30分
午後 15時00分～19時00分

	月		火	水	木		金	土			
	谷	口	谷	谷	12日 宇佐神	5 19 26日 谷口	谷	7日	14日	21日	28日
午前	谷	口	谷	谷			谷	石井	杉村	光野	杉村
午後	2日 森	9 30日 谷口	谷	谷			谷				

健康まつりのお知らせ

今年も健康まつりを下記内容で行います。

どなたでもご参加いただけますので、

お気軽にいらしてください。

日時：2019年11月17日（日）10時～13時

※雨天決行・荒天中止

会場：せいきょう玉野診療所

参加費：無料

内容：保健講話・模擬店・福引・健康チェック等

・休診日 **9月1日(日)&8日(日)&15日(日)&16日(月)&22日(日)&23日(月)&29日(日)**
・**16日(月)&23日(月)は祝日休みになります**



食中毒 Boy