



にこにこニュース



おおいた こども びょういん
大分こども病院
 〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
<http://www.oita-kodomo.jp/>

2013・6月号 (No.278)
 (代表) TEL097-567-0050 (救急) TEL097-567-2311
 (順番) TEL097-554-7000 (Fax) TEL097-568-7057

食中毒Q&A

梅雨の時期は、湿度が高く、食べ物がいたみやすくなります。手洗いを施行し、食品の取り扱いに注意して食中毒にかからないようにしましょう。

●食中毒とは？

細菌やウイルス、カビなどがついた食べ物を食べると、吐き気がしたり、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、熱が出たりすることがあります。これが食中毒です。

●どうして食中毒になるの？

気温・湿度が高くなると、食品に付着している菌も育ちやすく毒素も発生しやすくなります。食材の鮮度、調理から摂食までの汚染の有無、摂食した病原菌の量と摂食者の体調などにより起こります。

※最高気温28度以上、平均湿度80%以上で食中毒注意報が発令されます。また、前日が雨またはくもりで翌日が晴れのとき発生が多いとされています。

●ミルクは作ってどのくらいまでに飲ませないといけないの？

体温程度に作って作りたてをすぐ飲ませます。飲み残しは処分します。

●ビン詰の離乳食はどのくらいもつの？

開けたら冷蔵庫に保存し、2日以内（果物は3日以内）で使います。使う時は過熱しましょう。

●冷凍したおかゆはどれくらいもつの？

作りたてを冷まし、衛生的に1食ずつ小分けして、1週間以内に使い切りましょう。

●食中毒になったお母さんが赤ちゃんにおっぱいをあげてもいいの？

母乳を通して感染することはありません。ただし、哺乳前、トイレの後の手洗いは十分に行いましょう。

●除菌スプレー噴霧後のまな板で、生野菜や果物を直接カットして赤ちゃんに与えても良い？

アルコール除菌は、必ず乾燥したまな板、包丁にスプレーします。その後、再度乾燥してから、生野菜や果物をカットしてもOKです！！

●食中毒が、兄弟から赤ちゃんにうつるの？

排便後の手洗いが不十分なまま赤ちゃんの手やおくちに触ると感染する可能性があります。とにかく十分な手洗いが大切です。

●食中毒になった場合、食べ物に制限はあるのか？

胃腸の機能も低下しているため、無理に食べさせないのが基本です。ただし、発熱や嘔吐下痢などの場合は、体内の水分が奪われ、脱水になりやすくなるため、こまめな水分補給を心がけましょう。また、体調が悪い時に栄養価の高いものを与えると、胃腸への負担が大きくなるので野菜スープやおかゆなど、水分が多く胃腸への負担が少ない消化の良い物を食べましょう。

●食中毒の代表的な種類は？

サルモネラ・腸炎ビブリオ・黄色ブドウ球菌・カンピロバクター・ジュジュニ・O-157・ノロ（冬場）

●どのような条件が揃うと食べ物は傷みやすいか？

①最高気温27度以上、湿度90%以上、不快指数78以上

②最高気温28度以上、湿度80%以上、不快指数78以上

☆お弁当☆

お弁当は作ってから食べるまでに、時間があいてしまいます。梅雨時から秋口までは、蒸し暑く、細菌が繁殖しやすい時期なので、とくに注意が必要です。手をきれいに洗い、調理器具も清潔なものを使うのは基本中の基本。細菌が繁殖しにくいようなお弁当作りを心がけましょう。

～お弁当作りのポイント～

●弁当箱の水分は完全に除く

弁当箱は熱湯を通し、ふきんではなく、『使い捨てのペーパータオル』などでふき取ります。

●ごはんもおかずも冷まして詰める

ごはんやおかずが温かいうちにお弁当箱に詰めてふたをすると、水滴がつき、細菌が繁殖しやすくなります。

ごはんもおかずも、別皿で完全に冷ましてから詰めましょう。ごはんは量が多く冷めにくいので、あらかじめバットや皿などに広げて冷ましておくとよいでしょう。

●汁気が出にくい工夫を

水分が多いおかずは腐敗しやすいため、汁気をしっかり切ることが大切なポイントです。煮汁が出やすい煮物などは、味付けを少し濃くし、お弁当に入れるときは汁気を切ります。

●おかずは種類別にしっかり仕切る

違う種類のおかず（食材）が隣り合わせになると、味が変わった腐る原因になります。おかずは1種類ずつカップに入れるか、アルミホイルなどでしっかり仕切りをします。

●保冷剤を上手に使う

弁当箱の上に保冷剤をのせたり、横につけた状態でふきんで包み、そのまま持って出かけるようにします。

●ごはんは梅干しを入れて炊く

ごはんに殺菌効果のある梅干しを入れるのは、お弁当の定番。でもこの方法では、梅干しのまわりだけしか効果はありません。そこで、ごはんを炊くときに梅干しを入れて、ごはんが傷みにくくなるうえ、味は酸っぱくならないので、子どもにも無理なく食べられます。

また、おにぎりを握るときはラップなどを利用し、直接手で触れないようにしましょう。



今月の小児外科休診日

3日（午後）、4日、5日、
6日、7日（午前）、8日、
10日、12日、
20日（午後）、21日（午前）、
22日、25日、
28日（午前）

※1日は11:00から診療
開始です。

平成25年6月の医師のお休み予定

1	土	寺澤、石原、牛嶋、久富&松岡（午後）	16	日	
2	日		17	月	寺澤、清水、神菌、久富、牛嶋（午前）
3	月	伊藤、光武、石原&大野（午後）	18	火	石井、江崎、牛嶋、神菌&伊藤（午後）
4	火	江崎、大野、伊藤（午後）、石井、牛嶋、清水（午後）	19	水	光武、石原、寺澤、久富（午前）、牛嶋（午後）
5	水	光武、寺澤&江崎（午後）、大野、久富（午前）、伊藤	20	木	松岡、久富、江崎、石原&大野（午後）
6	木	松岡、大野、江崎、寺澤、石原&久富&清水（午後）、神菌（午前）	21	金	神菌、大野、伊藤、松岡&石井（午後）
7	金	清水、大野、石井&松岡（午後）、久富（午前）	22	土	牛嶋、光武、大野、寺澤、伊藤&石井（午後）
8	土	牛嶋、大野、光武、久富、石井、伊藤（午後）	23	日	
9	日		24	月	光武、石原、久富、江崎（午前）、牛嶋&伊藤（午後）
10	月	江崎、大野、寺澤、清水、伊藤、神菌（午後）	25	火	石井、清水、大野、牛嶋、寺澤、石原&神菌（午後）
11	火	石井、清水、松岡、寺澤、光武&神菌（午後）	26	水	伊藤、江崎、光武、清水、石井（午後）
12	水	伊藤、大野、久富、江崎、清水（午前）、光武&牛嶋（午後）	27	木	寺澤、江崎、伊藤、久富&神菌（午後）
13	木	寺澤、光武、石原、江崎、石井	28	金	松岡、光武、大野、江崎、松岡（午前）、寺澤（午後）
14	金	久富、光武、大野&松岡&寺澤（午後）	29	土	清水、石原、江崎、松岡、牛嶋（午後）
15	土	江崎、久富、松岡、神菌（午後）	30	日	

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。

※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。

★敷地内禁煙にご協力を！！

当院では、子どもたちに無煙環境を提供するために、敷地内禁煙としております。

しかし、まだ、駐車場・玄関前などにタバコの吸い殻がたくさん落ちています。

趣旨をご理解の上、

『敷地内禁煙』

にご協力をお願いします。

