



食中毒について



食中毒は、微生物が体内に入ることによって発生します。食中毒の予防の基本は、微生物を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。この3原則をしっかり守って安全な食生活を送りましょう。

食中毒予防の3原則



- ① 微生物をつけない (・手をよく洗う・食材、器具をよく洗う・他からの汚染を防ぐ)
- ② 微生物を増やさない (・冷蔵品を室温で放置しない・冷蔵品は詰め込みすぎない
・サラダなどは調理後、すぐに冷蔵庫へしまう)
- ③ 微生物をやっつける (・中心部までの十分な加熱 (75℃1分以上)・まな板や包丁は、熱湯や塩素系漂白剤で消毒)

※ノロウイルス汚染のおそれのある食品は85℃90秒以上

カンピロバクター

鶏や牛などの腸に住む細菌



- ① 原因
 - ・肉を生で食べた
 - ・食べた肉の加熱が不十分だった
 - ・生の肉をさわった手や調理器具から他の食品が汚染された
- ② 予防方法
 1. 肉類とサラダなどの生で食べるものは別々に調理する
 - ・サラダは先に作り、冷蔵庫にしまってから肉料理を作るなど工夫する
 - ・肉専用のまな板や包丁を用意する
 2. 肉にさわった手や調理器具をきちんと洗ってから、次の調理や食事をする
 - ・包丁やまな板、調理器具は水洗いだけでは不十分で、洗剤で洗った後、十分な量の熱湯をかける
 - ・台所用漂白剤 (次亜塩素酸ナトリウム) による消毒

お弁当づくりのポイント

- ・手を洗い、清潔な手で
- ・おにぎりはラップで作る
- ・食材は十分に加熱 (生野菜は夏場には不向き)
- ・詰め合わせは冷めてから
- ・仕切りはアルミホイルなどで
- ・食べるまで涼しいところへ ※保冷剤の利用を!

バーベキュー・焼肉をする時

- ・焼く前の肉と野菜は別々の皿に盛る
- ・肉からも野菜からも水分が出るので注意する
- ・肉はクーラーボックス等で低温保管する
- ・生肉専用の菜箸やトングを用意する
- ・肉は中心部まで十分に加熱する

※小さなお子さんには大人の方が取りわたる

裏へ続く→



冷蔵・冷凍庫の上手な使い方



- ① 冷蔵庫使用ポイント
 - ・食材を整理して、清潔に(7割程度以上いれない)
 - ・肉や魚は専用の容器に入れて、二次汚染を防ぐ
 - ・冷蔵室は**10℃以下**に
 - ② 冷凍庫使用ポイント
 - ・冷凍品は、ぎっしり詰まっている方が、冷気が逃げず効率的
 - ・冷凍食品は開封したら、なるべく早く使いきる
 - ・冷凍室は**-18℃以下**に
- ※温度計を使って庫内の温度を確認する！

その他注意点

- ・ミルクは、体温程度に作り、作りたてを飲ませて飲み残しは 処分する。
- ・ビン詰め離乳食があまれば、冷蔵庫に保存し、2日以内に処分する。
- ・ビン詰め離乳食があまれば、冷蔵庫に保存し、2日以内（果物は3日以内）に使いきる。使用時は加熱する。
- ・お母さんが食中毒になった場合、母乳を通じて感染することはありませんが、哺乳前やトイレ後の手洗いは十分に行う。
- ・感染症のため家族間でうつる。そのため、トイレ後は十分な手洗いをを行う。

参考文献：食品衛生カレンダー2015

★食中毒になったら、食べ物の明確な制限はないですが、胃腸の機能が低下しているため、無理に食べさせないのが基本です。嘔気や嘔吐が落ち着いてくれば、こまめな水分摂取を心がけ、消化の良いものを食べるようにしましょう。

受付時間のご案内

午前 09:00~11:30
午後 14:00~17:30

受付終了時間の間際(午前11:00~11:30、午後17:00~17:30)は混み合います。早めの受診をおすすめいたします。※急患の方は救急(夜間・休日)専用番号にお話ください。TEL097-567-2311



予防接種のお知らせ

予防接種は完全予約制です。翌月の予約は毎月26日14時開始です。(日・祝日の際は、次の平日です。)お電話にてお問い合わせ下さい。

TEL097-567-0050

※各予約については平日18時までの受付です。

6月

各専門外来の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	外科 皮膚科 神経発達外来	外科 皮膚科 アレルギー外来 神経発達外来	外科 皮膚科 アレルギー外来 腎外来(桑門Dr)	外科 皮膚科 アレルギー外来 神経外来(岡成Dr)	外科(當寺ヶ盛Dr) 皮膚科 アレルギー外来	皮膚科 泌尿器外来 内分外来(岩田Dr) 外科休診
7	8	9	10	11	12	13
	外科 皮膚科 神経発達外来	外科 皮膚科 アレルギー外来 神経発達外来	外科 皮膚科 アレルギー外来 こどもの心外来 腎外来(桑門Dr)	皮膚科 アレルギー外来 外科休診	外科(當寺ヶ盛Dr) 皮膚科 アレルギー外来	皮膚科 循環器外来 腎外来(田中先生) 外科休診
14	15	16	17	18	19	20
	外科 皮膚科 神経発達外来	外科 皮膚科 アレルギー外来 神経発達外来	皮膚科 アレルギー外来 外科休診	皮膚科 アレルギー外来 神経外来(岡成Dr) 外科休診	外科(當寺ヶ盛Dr) 皮膚科 アレルギー外来	皮膚科 外科休診
21	22	23	24	25	26	27
	皮膚科 神経発達外来 外科休診	外科 皮膚科 アレルギー外来 神経発達外来	外科 皮膚科 アレルギー外来 こどもの心外来 腎外来(桑門Dr)	外科 皮膚科 アレルギー外来 内分外来(井原Dr)	外科(當寺ヶ盛Dr) 皮膚科 アレルギー外来	皮膚科 泌尿器外来 外科休診
28	29	30				
	外科 皮膚科 神経発達外来	外科 皮膚科 アレルギー外来 神経発達外来				

※各専門外来は完全予約制になります。ご希望の方は受付またはお電話でお問い合わせください。

青…午前のみ 桃…午後のみ オレンジ…終日