

# 健康・福祉

## 8月は食品衛生月間です

夏期は、1年でもっとも食中毒が発生しやすい時期です。

食中毒予防の3原則は、食中毒菌などを①付けない!②増やさない!③やっつける!です。

### ●家庭での食中毒予防のポイント

#### ①食品購入と家庭での保存

消費期限などを確認し、新鮮な物を購入する。

冷蔵や冷凍が必要な食品を購入した時は、すぐに持ち帰り、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。

冷蔵庫での保存は容量の7割を目安にし、詰め込みすぎない。

#### ②調理と食事

加熱は十分に行う。85度1分間以上が目安。

調理後は室温に長時間置かない。

温め直す時も十分に加熱する。

揚げ物や焼き物は、中心部まで十分加熱されていることを確認する。

③調理器具の取り扱い  
まな板、包丁は食材ごとに使い分けると理想的。

まな板、包丁、ふきんなどは、使用後に塩素系の消毒液や熱湯などで消毒し、よく乾燥させる。

湿っていると菌が増えるので、スポンジ、たわしも乾燥させる。

#### ④食中毒予防の基本「手洗い」

調理前、食事前には必ず手を洗う。  
魚・肉・卵を取り扱った後や盛り付けの前にも手洗いを忘れずに。

動物に触れた後やおむつの交換後、嘔吐物の処理後にも必ず手を洗う。

#### ●おもな食中毒の種類

##### ①カンピロバクター食中毒

夏場を中心に近年増加傾向にある食中毒で、平成20年には3071名が感染しました。

鶏肉の生食や加熱不十分、牛レバーの生食などが原因となります。

##### 《予防のポイント》

十分に加熱すれば死滅するので、食肉は、中心温度75度で1分間以上を目安に中心部まで十分に加熱する。

生肉は直接箸で扱わず、専用のトングなどを使用し、取り扱った後は、手指や調理器具を十分に洗浄・消毒する。

生肉を冷蔵庫で保管する時は、他の食品を汚染しないように注意する。

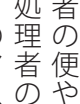
##### ②ノロウイルス食中毒

感染力がとて強く、平成20年のノロウイルスによる食中毒患者数は11618名にのぼります。

##### 《予防のポイント》

感染力が強いため、食品に付けないうことが重要。

アルコール消毒ではほとんど死滅しないため、消毒には塩素系の消毒液を使用する。



食事の前、トイレの後にはせっけんを泡立てて十分に手を洗う。  
下痢や嘔吐などの症状がある時は食品を直接取り扱う作業は避ける。  
調理器具などは、使用後に洗浄消毒を行う。

食中毒様の症状のある患者の便や嘔吐物を処理する際は、処理者の感染を防ぐため、使い捨てのマスクや手袋を使用し、ウイルスが飛び散らないよう、ペーパータオルなどで静かに拭き取り、便や嘔吐物が付いた床やドアノブなどは、塩素系の消毒液で浸すように拭き取る。



#### ■問い合わせ

県北健康福祉センター地域保健部生活衛生課食品衛生担当  
☎(22)2364

### 心の病を理解するための家族教室

#### ●日時・内容

日にち	内容
8/20 (金)	の病気について の統合失調症に こころう～ 知ろう～ について 担当：精神科医師
9/17 (金)	家族の気持ちを話して みよう 担当：精神保健福祉士
10/15 (金)	家族の気持ちを話して みよう 担当：精神保健福祉士

※時間 午後1時30分～3時30分  
●場所 県北健康福祉センター  
●対象 統合失調症・うつ病など心の病を持つ方の家族  
●申込方法 事前に電話で申し込み  
●申し込み・問い合わせ  
県北健康福祉センター健康支援課  
☎(22)2259

### 大田原赤十字病院主催 褥瘡(じよくそう)対策セミナー

大田原赤十字病院褥瘡対策委員会では、褥瘡(床ずれ)でお悩みの方の日の頃の不安や疑問の手助けとなるよう、褥瘡対策セミナーを開催します。

●日時 8月26日(木)  
午後5時30分～

●場所 大田原赤十字病院 A館5階 講義室

●対象 入院中の患者家族、地域の在宅介護者、地域介護施設の看護・介護職員

●定員 先着70名

●参加費 無料

●内容 栄養管理、褥瘡好発部位別の除圧方法、褥瘡の局所ケア、質疑応答

●申込方法 8月17日(火)～8月20日(金)の期間中に、左記まで電話で申し込み。

※受付時間 午前9時～午後4時

●申し込み・問い合わせ  
大田原赤十字病院病歴管理室  
担当 小峯

☎(23)1122 内線2302