

2024年

7月

南風

ふれあい南伊豆ホスピタル

第251号

● 当院では、患者様が地域で安心して暮らしていける為の支援をすすめています ●

編集・発行 医療法人社団 辰五会 ふれあい南伊豆ホスピタル 〒415-0151 賀茂郡南伊豆町青市 848 TEL 0558-62-1461 FAX 0558-62-0510

暑い夏に気をつけたい食中毒対策

ジメジメとした日が続く、梅雨から夏にかけて発生しやすい「食中毒」。ニュースなどで耳にするのは飲食店などでの集団発生ですが、家庭で発生するケースも少なくありません。症状が軽ければ「風邪でも引いたかな?」と思う程度で済むこともありますが、重症化すれば命に関わることもあります。

暑い夏に気をつけたい、家庭でできる食中毒対策についてご紹介します。

食中毒の傾向

食中毒は、季節によって発生する原因の傾向が変わります。例えば、高温多湿の環境が続く6～8月頃には、細菌を原因とする食中毒が多く発生します。これは、食中毒の原因となる菌の多くが、**20℃くらいの温度で活発**になり、**35～40℃で急激に増殖**する性質を持つためです。

また、多くの細菌は乾燥した環境よりも湿気を好むことから、梅雨時から夏場に細菌性の食中毒が発生しやすいのです。

食中毒を防ぐ3つの原則

原因となる菌を…



1 つけない

- 調理前には手を洗う
- 包丁やまな板は**食材が変わるごとに洗い**、使い分ける



2 増やさない

- 買った食材はすぐ冷蔵庫に入れて保管する
- 食べきれない料理を鍋に入れたまま放置せず、粗熱を取って冷蔵庫へ保管する



3 やっつける

- 食材は中心部までしっかり**1分以上**加熱する
- 食器や調理器具は熱湯や漂白剤で消毒する

これらは普段やり慣れていないと、とても面倒に感じるかもしれませんが、安全に食べるためには大切なことです。これを機会に習慣化してみませんか？

意外な落とし穴

テイクアウト



店内で食べる時と比べ、調理してから食べるまでの時間が長くなります。
また、夏は気温と湿度が高くなり、食中毒のリスクが上がります。

▶ 予防策

- ① 購入後は早めに食べる
- ② すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存するなど、長時間常温で放置しない
- ③ 再加熱する時は中心部までしっかり加熱する
- ④ 食べる前にはしっかり手洗いをする



ワンポイントアドバイス

- きれいに見える食器や手指、ラップに包まれた食品なども必ずしも清潔ではなく、食中毒菌がいる場合があります。**外見だけで安心せず**、衛生的な調理、取扱いを心掛けましょう。
- 清潔、温度管理、加熱、迅速を心がけるとともに、基本的な予防法である「手洗い」をしっかり行う習慣を身につけましょう。
- 体力が落ちやすい夏場には**十分な睡眠と休養**をとり、**暴飲暴食を避け**、体力の保持に努めることも食中毒の予防に大切です。

ペットボトル



直接口につけて飲んだ場合、口の中に細菌が容易に入り込むことで菌が増殖します。
暑い季節はフタをしたままのボトルの中は、菌にとって最高の環境になります。

▶ 予防策

- ① 時間が経ったものは飲むのをやめて、開けたら早めに飲みきる
- ② 家ではボトルから直接飲まず、コップに入れて飲む
- ③ 菌が増殖することでペットボトル内の圧力が上昇し、膨張・破裂につながる可能性があります。部屋や車の中に置き忘れないよう気をつけましょう。

Information

外来診察のご案内

月	火	水	木	金
内山	望月	休診	楠部	望月

ご予約・お問合わせ

☎0558-62-1461

診察時間 9:00～15:30 ※予約終了まで
(月曜日は10:00～)

当日受付 7:30～11:30
水・土・日曜、祝日は休診です

ふれあい南伊豆ホスピタル
静岡県賀茂郡南伊豆町青市848

2024年7月発行 Vol.251

【監修】山本 善治

【構成・編集】柴崎 貴弘

【デザイン】F&Y

【作業協力】支援センターふれあい
利用者の皆さん
ふれあい南伊豆ホスピタル
広報委員会

🍷 熱中症に気を付けましょう!