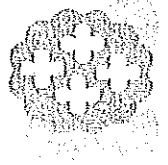


6月は梅雨の季節です。恵みの雨ですが、足元がすべりやすくなり外出も億劫になりがちです。この時期のお出かけはお気に入りのレインコートや雨傘で、おしゃれに、身軽に出かけましょう。

また、両手がふさがらないよう、リュックやポシェット等を利用すると、万が一、すべった時にもバランスをとり易く、より安全に外出できます。



【お知らせ】 男性介護者のための学習会と交流会

日時 6月13日(金) 13:30~15:30 会場 あいぽっく テーマ 「排泄介護」

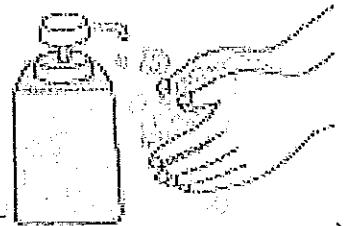
※ 男性の介護者が対象ですが、男性で介護に関心がある方も参加できます。

問合せ・お申込 TEL 042-544-0388 (昭島市社会福祉協議会)

【健康まめちしき】

食中毒を予防しよう！

食中毒は梅雨時から増え始め、8月にピークとなります。しっかり予防して暑い時期を乗り切りましょう！



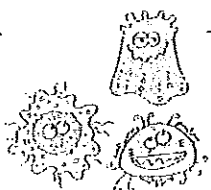
食中毒の3大原因 食中毒の原因となる細菌や毒が付着した食物を摂取する事で起こります。

1. 細菌性食中毒・・・微生物が食品に混入して起こる。
2. 自然毒による食中毒・・・フグやキノコなど動物性や植物性の自然毒で起こる。
3. 化学物質による食中毒・・・メタノール・砒素・シアン化合物等で起こる。

発生件数でみると食中毒のほとんどは細菌性食中毒です。この時期の代表的な食中毒は、魚介類から感染する腸炎ビブリオ、家畜などの腸管にいるサルモネラ、人の腸にも住み着く病原性大腸菌などがあります。また、人間の喉や鼻腔、傷口にいるブドウ球菌、保存食品が媒介するボツリヌス菌などがあります。

食中毒の症状は？

食中毒の原因により症状が現れるまで、食後数時間から1～数日と時間が異なります。症状は、主に腹痛、悪心、嘔吐、下痢、発熱、脱力感など多くは消化器官の症状を中心としています。家庭で回復する場合も多いのですが、子供や高齢者は脱水症状を起こしやすくなります。高熱、ショック症状、激しい下痢や血便などの症状があれば、迷わず病院へ。さらにボツリヌス菌の場合は神経麻痺や呼吸困難などが起こります。急いで医師の診察を受けて下さい。



予防するにはどうしたらいいの？
「家庭でできる食中毒予防」は裏面です。⇒

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

ポイント1
食品の購入

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

ポイント2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

ポイント3
下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

生肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

生肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

ポイント4
調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたなら
食品は冷蔵庫へ

ポイント5
食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

ポイント6
残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

食中毒の原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」