

## 食中毒について



今年もはじめする季節がやってきましたね。そんな時に気を付けたいのが「食中毒」です。最近では昔に比べると食中毒のニュースを聞くことは減りましたが、令和3年の食中毒の発生件数は717件、11080人の患者数が報告されています。食中毒は自宅でも起こる可能性があるため、今回は食中毒の原因と予防法を知っていただきたい思います。

### ◎食中毒ってなに？

食中毒とは、食中毒を起こす元となる細菌やウイルス、有毒な物質が付いた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状がでる病気の事です。食中毒の原因によって、症状や食べてから病気になるまでの時間は様々です。

### ◎食中毒の原因

食中毒の原因は大きく①細菌、②ウイルス、③自然毒の3つに分類されます。

- ①細菌による食中毒は気温が高く、細菌が育ちやすい6～9月に多く、代表的なものではサルモネラ菌やカンピロバクター、黄色ブドウ球菌、腸管出血性大腸菌（O157）などがあります。
- ②ウイルスによる食中毒は冬に流行し、代表的なものではノロウイルスやE型肝炎ウイルスなどがあります。
- ③自然毒による食中毒は、キノコ類やフグなど、自然に有毒な物質を含むものを間違えて食べてしまった際に起こります。

### ◎食中毒の予防

食中毒を起こす細菌は、ヒトや動物の皮膚や腸の中にも存在していて、特別な菌というわけではありません。そのため、食品を作る途中で菌がついてしまったり、家庭で料理したものを、暖かい部屋に長時間置いたままにしておくと、細菌が増えてしまいます。食中毒の予防には①つけない②増やさない③やっつけるの3原則があります。

#### ①つけない

細菌は小さく目に見えないため、食品についているかいないかを確認することはできません。そのため、調理する前に食品をしっかり洗う、清潔なまな板や食器を使うなどしましょう。

#### ②増やさない

細菌は時間の経過や温度、水分が満たされると増えていきます。そのため、生ものは出来るだけ早く食べる、すぐに食べないものは冷蔵庫にしまう、冷凍したものを解凍するときは冷蔵庫や電子レンジを使うようにしましょう。

#### ③やっつける

細菌の多くは熱に弱いため、加熱することでやっつけることができます。調理する際は中心まで熱が通るようしっかりと加熱しましょう。

## ◎当デイケアの空き状況

曜日	月	火	水	木	金	土	日
定員	40	40	40	40	40	40	休み
空き	○	○	○	○	◎	○	休み

※入浴利用に関しては相談させていただきます。

## ◎営業日

月曜日～土曜日（日曜日、1/1.2.3）

8時30分～17時00分（提供時間：9時30分～15時40分）

※祝祭日も営業しております

## ◎送迎範囲

\* 浜松市浜北区

\* 浜松市北区の一部（都田町、新都田、三方原町、滝沢町、根洗町、東三方町、三幸町、大原町、豊岡町）

\* 浜松市天竜区の一部（二俣町二俣、二俣町鹿島、二俣町南鹿島、渡ヶ島、緑恵台）

**無料お試し利用随時受け付けております**

医療法人社団 誠心会

介護医療院 浜北さくら台 通所リハビリテーション

〒431-0006 静岡県浜松市浜北区四大地9番地68

TEL : 053-582-2311 / FAX : 053-582-2315 担当者 : 古屋・高木

