



## 食中毒について

好天が続いたゴールデンウィークも終わり、梅雨入りとなりました。高温多湿の梅雨は、1年で細菌性食中毒が最も発生しやすい時期でもあります。食中毒は生物に生息している菌が体内で増殖して発症するので、多くの場合加熱により菌を殺傷することができれば未然に防げるわけですが、美食のために不必要に生でものを食べる習慣が行き過ぎると足元をすくわれることになってしまいます。食中毒も軽症から重症までいろんな症状がありますが、重篤になると、0-157の溶血性尿毒症による多臓器不全のように、死に至ることもあり注意が必要です。（焼肉屋のユッケによる被害は記憶に新しいところでしょう）。また、最近、牛のレバーには0-157が常在していることがわかり、生食販売禁止となっています。君子危うきには近寄らずの精神が何よりも大切であり、普段からの体調の管理、手洗いの励行と火を十分に通した食事をとることにより、食中毒を予防することに心がけましょう。

院長 井野邊 義人

## 食中毒を予防しよう！

### ～食中毒予防の3つの原則と8つのポイント～

夏場（6月～9月頃）の高温多湿の時期は細菌性（O-157やサルモネラ菌）の食中毒が発生しやすくなります。

日頃から食品の取扱いには十分に気をつけ食中毒を予防しましょう。

つけない

食中毒菌

ふやさない

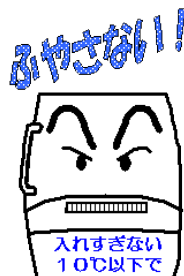
やっつける

### ①菌をつけない



- \*手をよく洗う
- \*食材・器具をよく洗う
- \*ほかからの汚染を防ぐ

### ②菌を増やさない



- \*室温で放置しない
- \*冷蔵庫に詰め込み過ぎない（7割程度が目安）
- \*冷蔵庫は10℃以下  
冷凍庫は-18℃以下で維持する

### ③菌をやっつける



- \*中心部まで十分な加熱（85℃ 1分以上加熱が目安）
- \*熱湯や塩素系漂白剤で殺菌・消毒



# 春の行事



通所リハビリ (デイケア)

《 バスハイク 》



晴天の青空下、満開のお花見をすることができました♪



老人保健施設 ふない



《 大分駅 》

雨天のため花見を変更し、リニューアルした大分駅に行きました。広くてキレイになったのに驚き、美味しそうな食品に心奪われ、まさに『花より団子』で、これもまた楽しい一時でした♪  
(\*^\_^\*)

ウェルヴィラ 府内

《 バスハイク 》



グループに分かれバスハイクに行きました。私達のグループは、佐野植物園に行ってきました♪

新人紹介



デイケア 山本 老健リハビリ 朝来野

今年度の新人広報委員の二人です。取材をして良い記事が書けるように頑張ります。『いぶき』を宜しくお願いします。

