

にこにこ通信



梅雨も明け、夏本番になりました。この時期に増えてくる子どもの病気が、嘔吐下痢症(感染性胃腸炎)やヘルパンギーナなどの感染症です。実際に当院でも5月に入ってから感染症の子どもたちの来院が増えてきています。特に多いのが嘔吐下痢症の患者さんで、6/1~6/30の間に58名の患者さんが診断を受けています。とくにこの時期に気をつけたい、食中毒についてお話します。 事務 間嶋



食中毒の三原則

食中毒予防の3原則

食中毒の三原則は、食中毒菌を「つけない、ふやさない、やっつける」です。

「6つのポイント」はこの三原則から成り立っています。これらのポイントをきちんと行い家庭からの食中毒をなくしましょう。



「きれい」と「清潔」は違います。きれいな台所が必ずしも清潔で衛生的とは限りません。見たところピカピカに光った真新しい台所には食中毒菌はいないでしょうか? いたとしたらそれは「きれい」なだけの台所です。それよりも多少古くても、食中毒菌がいなくなった台所、これが「清潔」な台所です。

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もあります。外見だけで安心せず、衛生的な調理、取り扱いを心がけましょう。食中毒は簡単で基本的な予防方法をきちんと守れば予防できます。

1.食品の購入

- 消費期限などの表示を確認しましょう。
- 肉、魚はそれぞれ分けてビニール袋などで包み、出来れば保冷剤(氷)と一緒に持ち帰りましょう。
- 購入したら、寄り道せず、まっすぐ持ち帰りましょう。

2.家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な商品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は7割程度です。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です。温度計を使って計ると、より庫内温度の管理が正確になります。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使い切るようにしましょう。
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、庫内の他の食品に肉汁などがかからないようにしましょう。



3.下準備-1

台所を見渡してみよう。ごみは捨ててありますか? タオルやふきんは清潔なものと交換してありますか? 調理台の上は片づけて広く使えるようになっていますか? もう一度チェックをしましょう。

- 手をこまめに洗いましょう。
- 肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや、調理のすんだ食品にかからないようにしましょう。
- 生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で生で食べる食品や、調理の終わった食品を切ることはやめましょう。洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。包丁やまな板は食材別に使い分けるとさらに安全です。



下準備-2

- 冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍するのはやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。また水を使って解凍する場合には、気密性の高い容器に入れ、流水を使います。
- 解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。
- 解凍した食品をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。
- 包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに洗剤と流水でよく洗い流しましょう。



ふきんは洗ってから消毒しましょう。

4.調理

調理を始める前にもう一度、台所を見渡してみましょう。下準備で台所が汚れていませんか？

タオルやふきんは乾いた清潔なものと交換しましょう。そして手を洗いましょう。

○加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。目安は中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。

○調理を途中でやめて室温に放置すると、細菌がついたり増えたりします。途中でやめるような時は冷蔵庫に入れましょう。

○電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気をつけ、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜるなどして、均一に加熱されるようにすることも必要です。

5.食事

○清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。

○温かく食べる料理は常に温かく(65℃以上)、冷やして食べる料理は常に冷たく(10℃以下)しておきましょう。

○調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。



6.残った食品

○残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。きれいな器具、皿を使って保存しましょう。

○温めなおす時も十分に加熱しましょう。目安は75℃以上です。みそ汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。

○時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのはやめましょう。

《主な食中毒の特徴》 主な食中毒を表にまとめました。症状や潜伏期など微生物によって異なります。重要な微生物による食中毒のポイントも記載しました。

季節	微生物	潜伏期*	主な原因	主な症状	その他
夏に多い	サルモネラ菌	12-36 時間	鶏卵、肉類、ペット	水様便、血便、発熱、腹痛	集団発生
	腸炎ビブリオ	6-12 時間	魚介類の生食	水様、血便、腹痛、おう吐	海水温が上昇すると増加
冬に多い	ロタウイルス	1-3 日	糞便汚染器物の接触	白色水様便、おう吐	乳幼児嘔吐下痢症
	ノロウイルス	1-2 日	二枚貝、患者糞便	水様便、おう吐	集団発生
季節に関係ない	腸管出血性大腸菌	2-8 日	食肉、野菜	鮮血便、水様便、腹痛、発熱	溶血性尿毒症症候群
	カンピロバクター	2-11 日	鶏肉など	水様便、おう吐、腹痛、頭痛	小児に多い
	黄色ブドウ球菌	1-5 時間	汚染された手指	水様便、おう吐	毒素(熱に強い)型

食中毒を防ぐためには食中毒を理解し、みんなで対応することが大切です

*潜伏期:感染して発症するまでの期間

～編集後記～

みんなのお願い事が叶いますように☆
なお、8月は休診日が異なりますので、詳しくは院内掲示又はホームページにてご案内しています。



もりもとこどもクリニック 診療案内

診療時間 午前 8:30～12:30
午後 16:00～18:00 (土曜日17:30)
健診・予防接種 14:30～16:00 (予約制)
休診日 木曜午後・第4土曜日・日祝日
TEL 0877-25-9228
HPアドレス <http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>