



# 浜辺だより

☎ 64-1600

## 令和5年6月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

### お知らせ

#### 町民健診（特定健診、ご長寿健診、がん検診）について

新型コロナ蔓延期には、当診療所での町民健診の実施を見送ってきましたが、今年からは従来どおり実施いたします。詳しくは、受付スタッフにお声かけ下さい。



### すこやかに生きるためのヒント

(参考資料：厚生労働省、農林水産省、花王プロフェッショナル、SARAYA HP. より)

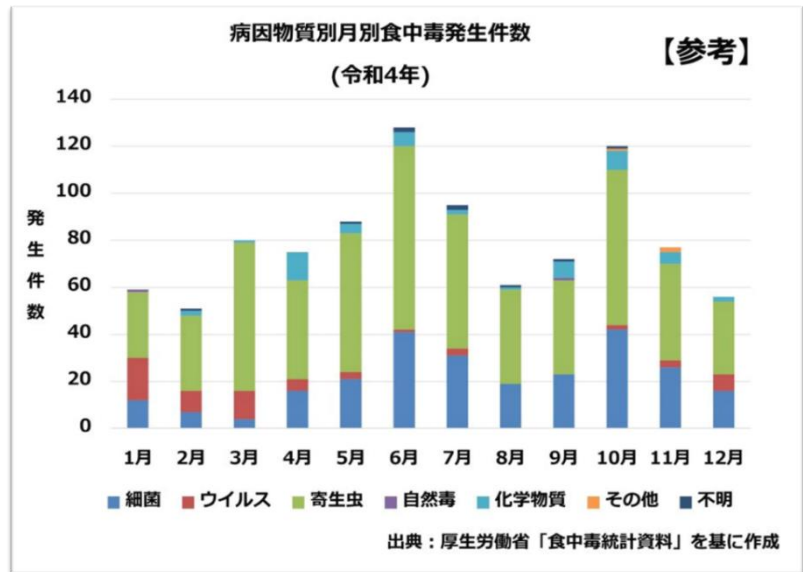


#### ～ これからの季節に心配な食中毒！ 予防のための基礎知識 ～

「食中毒」といっても、さまざまな原因があること知っていますか？

#### 夏場が増える細菌性食中毒

令和4年に発生した食中毒の発生件数を月別に示したものです。気温や湿度が高くなってくる6月には、青色の細菌性食中毒の件数が増加しています。そして、黄緑色の寄生虫による食中毒は、年間を通して発生件数が多いことが分かります。



#### 細菌性の食中毒とは？

細菌性の食中毒は、感染型食中毒と毒素型に大きく分けられます。

**感染型**は、食品と一緒に食べた細菌が**体内で増殖**して食中毒が起こります。代表的な原因菌として、腸炎ビブリオ、サルモネラ菌、病原性大腸菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌などがあります。

**毒素型**は、細菌が**食品中で増殖**するときに毒素を作り出し、その毒素を食べることで食中毒が起こります。代表的な原因菌として、黄色ブドウ球菌、セレウス菌、ボツリヌス菌などがあります。



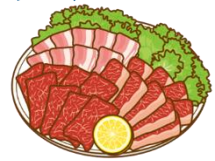
## 細菌性食中毒の主な原因食品と注意点

### 腸炎ビブリオ



魚介類に多く、菌の増殖が速いので、購入後の温度管理に気をつけ、新鮮なものでも、水でよく洗ってから調理しましょう。

### サルモネラ菌やカンピロバクター、病原性大腸菌



肉類は、中心部まで火が通るように十分に加熱しましょう。

### 共通の注意点！

肉や魚類などを取り扱った手指や調理器具は、そのつど必ず洗浄消毒し、他の食品や食器などへの2次感染を防ぎましょう。

### ウェルシエ菌



煮込み料理などの前日調理は避け、加熱調理したものは、なるべく早く食べるようにしましょう。

### セリウス菌



米飯や麺類を調理した食品を、長時間保存しないようにしましょう。

### 共通の注意点！

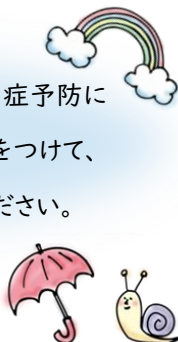
熱に強い食中毒の菌もあります。何度も温めなおすことで、菌が増えることもあります。『加熱すれば安心』と考えず、食べきれる分量を調理し、早めに食べきりましょう。

### 黄色ブドウ球菌

傷のある手で、食品に直接触れないようにしましょう。



食事をしっかりとることは、熱中症予防にも欠かせません。食中毒に気をつけて、健やかな毎日をお過ごしください。



### つけない・増やさない・やっつける 細菌性食中毒予防の3原則

