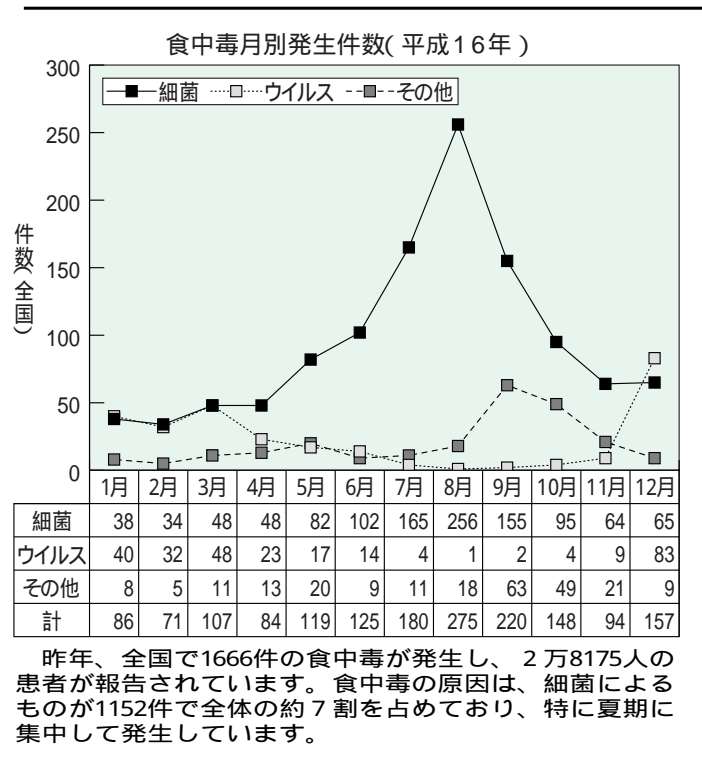


今号の主な記事

「まちかどトークにしのみや」
参加団体・グループを募集2面
市立中央病院で「セカンドオピニオン外来」
を開設2面
保健だより7面

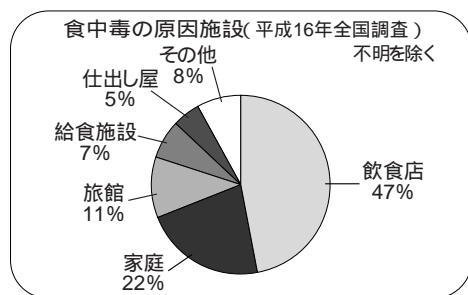


安全で安心な食生活のために

知っておきたい、食中毒予防のポイント

健康な生活を送るうえで、毎日の食事はとても大切です。特に暑い季節には食中毒が起こりやすく、食品の取り扱いに十分注意して、安全で安心な食生活を送りたいものです。

食中毒は飲食店などでの食事が原因と思われがちですが、わたしたちの周りには食中毒菌が常在しており、家庭の食事でも多く発生しています(右グラフ参照)。原因はO157やサルモネラなどの細菌、ノロウイルスなどのウイルス、ふぐ毒などの自然毒など様々です(左下表参照)。1年を通して



温かい料理はしっかり加熱しましょう

代表的な食中毒菌・ウイルス

細菌・ウイルス名	原因食品	菌の特徴	症状	予防のポイント
カンピロバクター	食肉(特に鶏肉)牛のレバー、動物のフンに汚染された水や食品	家畜やペットの腸管内に分布	腹痛、下痢、発熱、頭痛	肉類は十分に加熱する こまめに手を洗う 調理器具の洗浄・消毒をまめに行う
サルモネラ属菌	卵、鶏肉、食肉加工品	家畜の腸管内に広く分布▷ネズミ・ハエのフン中に存在	下痢、腹痛、高熱	肉類の生食をさける 十分に加熱する 食肉、卵を触った後はしっかり手を洗う
腸炎ピブリオ	生鮮魚介類およびその加工品	海水中に分布し塩分を好む▷増殖速度が速い	下痢、腹痛、発熱	魚介類は真水でよく洗う 低温で管理する 十分に加熱する
腸管出血性大腸菌(O157)	生肉、生レバー、未消毒の井戸水	牛の腸管内に分布▷少量の菌数で発病する	下痢、腹痛まれに溶血性尿毒症	肉類の生食をさける 十分に加熱する 定期的な水質検査
黄色ブドウ球菌	穀類の加工品、おにぎり、直接手で触る食品	人の手指・鼻のど、化している傷口に分布▷耐熱性の毒素を産生	吐き気、おう吐、腹痛	しっかり手を洗う 手指に傷があるときは素手で調理しない
ノロウイルス	カキやハマグリなどの二枚貝、直接手で触る食品	人にもみ感染	下痢、おう吐、腹痛	しっかり手を洗う 十分に加熱する 調理器具の洗浄・消毒をまめに行う

発生してはいますが、高温多湿になる夏期は細菌が食品中で急速に増殖するため、特に注意が必要です。昨年中に発生した食中毒事件のうち約3割が8・9月に集中しています(左上グラフ参照)。

8月は「食品衛生月間」です。この機会に「食中毒を起こさないための3原則」を家庭でも習慣づけましょう。問合せは生活衛生課(0798・263668)へ。

●食中毒予防の基本は手洗いです。殺菌効果のある薬用石けんを手をよく洗い、流水で十分に汚れを洗い落としましょう。魚・肉・卵などを触った後、トイレの後など手が汚れたと思ったら、その都度洗うよう心がけ、調理や食事の前にも必ず手を洗いましょう。

●調理器具を清潔に：まな板・包丁・ふきんなどの調理器具は洗浄・消毒したものを使いましょう。肉・魚・野菜専用のまな板・包丁を準備し、使い分けるとさらに効果的です。

●冷蔵庫内での汚染に注意しましょう。調理済み食品と肉・魚・野菜は保管場所を分け、ふた付容器やラップできっちり包装しましょう。

食中毒菌を寄せ付けない

毎日の習慣に 食中毒予防の3原則

●加熱調理は食中毒防止に最も有効です。加熱することで食中毒菌を死滅させることができます。沸騰後もよくかき混ぜて食品の中心部までしっかり加熱しましょう(加熱の目安は75度以上の温度で1分以上)。

食中毒菌を殺菌する

●加熱しない食品の取り扱いに気をつけましょう。サラダなど加熱しないで食べる食品に、生の肉・魚・卵が触れたまな板や容器をそのまま使用すると危険です。使用した器具は必ず洗浄し、熱湯などで消毒してください。また、抵抗力の弱い子どもや高齢者は、

食中毒菌を増やさない

●適温で保存しましょう。冷蔵・冷凍保存の必要な食品は、購入後はすぐに持ち帰り、冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。保存温度は、冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下が目安です。食品を詰めすぎたり、扉を頻りに開けると庫内の温度が上がるので注意が必要です。

●なるべく早く食べましょう。食材を調理した後は2時間以内にお召し上がりください。室温に放置すると食中毒菌がどんどん増えます。また、消費期限・賞味期限を確認し、期限内にお召し上がりましょう。

食中毒の疑いがあるときは

早めに病院で受診を

夏場は暑さで体力が衰えがちです。万が一、食中毒の疑いがあるときは自分で判断せず、すぐに病院で診察を受け、医師に詳しく症状などを伝えましょう。下痢をしているときは、十分な水分を取ることが大切です。腸を刺激する冷水より、常温に近いお茶などが良いでしょう。

「西宮市政ニュース」は、4月からすべての世帯と事業所のポストへ、発行日前日と当日にかけて宅配でお届けしています。

発行日を過ぎて届かない場合は、下記へご連絡ください。

西宮市シルバー人材センター
フリーダイヤル
☎ 0120・72・4833
受付：午前9時～午後6時
宅配日以外の土・日曜、祝日は休業

推計人口...46万3770人
(女24万3202人、男22万568人)
世帯数...19万4398
面積...100.18km²

平成17年(2005年)7月1日現在