

# 特集 食中毒予防について

気温の上昇とともに食中毒に注意する季節となりました。そこで、当院の栄養士に食中毒予防について伺いました。ご家庭での予防にお役立てください。

## ①食中毒予防の3原則

- ★『菌をつけない』…清潔
- ★『菌を増やさない』…迅速・冷却
- ★『菌をやっつける』…加熱・殺菌



## ②食中毒菌の繁殖が活発になる時期

梅雨（5～6月頃）と夏（7月～9月頃）は、湿度や気温が高く菌の活動には絶好の環境となる時期です。調理器具に食品などの付着汚れがあればドンドン繁殖していきます。

参考として、発生が多い食中毒菌の特徴についてまとめてみました。

	カンピロバクター	ブドウ球菌	ウェルシュ菌
特徴	・家畜、ペット等の腸管内に存在	・通常でも鼻や皮膚に生息 ・特に、手指に傷（化膿）がある人は注意 ・熱や乾燥に強い	・熱に大変強い芽胞を作る ・加熱調理後、時間が経つと増殖する
原因食品	・食肉（特に鶏肉の刺身や半生製品、牛レバー等） ・未消毒の井戸水	・おにぎり、弁当、調理パン、菓子類等	・食肉、魚介類を使用した加熱調理食品 ・特に大量調理されたカレー、弁当、スープ等
主な症状	・腹痛、激しい下痢、発熱、嘔吐、筋肉痛	・吐気、嘔吐、腹痛、下痢	・腹痛、下痢
潜伏期間	・2～5日（潜伏期間が長い）	・1～3時間（潜伏期間が短い）	・8～12時間

## ③食中毒の予防方法

- ・生もの、特に食肉や魚介類等の調理の場合、専用のまな板・包丁がお勧めです。使い分けが難しい場合は、最後に生ものを調理するか、しっかり洗浄・殺菌して使用してください。
- ・また、生ものに触れた手で他の食材や調理器具に触れない事が大切です。
- ・手に傷のある方は、素手で触れないように使い捨て手袋を使用しましょう。
- ・食材は、「冷蔵食品10℃以下」「冷凍食品-20℃以下」で保管しましょう。
- ・食品の加熱は、中心部までしっかりと加熱する（75℃で1分以上）。
- ・調理後は早めに食べる、または低温で保管する。常温で保存しないこと。
- ・調理器具（まな板・包丁、ふきん等）は熱湯や消毒（漂白剤）で殺菌をしましょう。



発行：杵築市立山香病院

## 職員募集

《一般職非常勤職員》●看護師 ●介護員 ●看護補助者 ●調理員 ●医師事務作業補助者  
詳しくは右記までお問い合わせください。 杵築市立山香病院 事務 宇都宮 TEL：0977-75-1234

## 《外来医師診察日》（2024年6月1日現在）

		月	火	水	木	金
総合診療科 ※1	午前	院長 小野 隆司 後藤 悠希	佐藤 大貴	院長 小野 隆司 佐藤 大貴	院長 小野 隆司	佐藤 大貴
各種外来	午前	肝臓外来 名誉院長 坂本 啓二  糖尿病外来 岡本 光弘 (大分大学)  膠原病外来 首藤 航太 (大分大学)	呼吸器外来 宮崎 英士 (大分大学/第4週)  循環器外来 古城 顕央 (大分大学)	循環器外来 副院長 上運天 均  脳神経外科外来 内田 晋 (サンライズ酒井)  糖尿病外来 矢野 恵司 (大分大学)  呼吸器外来 石井 稔浩 (大分大学/第2週)  腎臓内科外来 桐田 優里 (大分大学/第1・3・5週)  腎臓内科外来 藤原 彬 (大分大学/第2・4週)	循環器外来 山下 昇  消化器内科外来 佐藤 孝生 (大分三愛MC)	糖尿病外来 矢野 恵司 (大分大学)  循環器外来 佐藤 弘樹 (大分大学)
	午後					
内科	午前	副院長 上運天 均 三毛門 和彦	山下 昇 吉田 大史	井上 迪子	副院長 上運天 均	山下 昇 三毛門 和彦
外科胃腸科	午前	休診 予約診療のみ 10時まで受付	副院長 石尾 哲也	渡邊 淳平	副院長 石尾 哲也	副院長 石尾 哲也
小児科 ※2	午前 受付11時まで	半田 陽祐	半田 陽祐	半田 陽祐	半田 陽祐	半田 陽祐
	午後 15時～16時半	半田 陽祐		半田 陽祐 <small>(第3水曜アレルギー外来 【完全予約制】)</small>		半田 陽祐
整形外科	午前			日野 瑛太 (大分大学) 受付時間9時～11時	脊椎外来 熊丸 浩仁 (九大別府病院) 受付時間9時～11時	赤瀬 広弥 (大分大学) 受付時間9時～11時
	午後			日野 瑛太 (大分大学) 受付時間14時～15時	大分大学 受付時間14時～16時	赤瀬 広弥 (大分大学) 受付時間14時～15時
泌尿器科	午前	藤井 猛	藤井 猛	藤井 猛	藤井 猛	藤井 猛
耳鼻咽喉科	午前	大分大学			大分大学	
皮膚科	午前		大分大学			
眼科	午前		大分大学		大分大学	
小児アレルギー外来 《完全予約制》	午後	半田陽祐 毎月第3水曜日、受付時間：14時～16時 小児アレルギー外来は、①かかりつけの先生の紹介状がある患者様、②当院の一般外来から受診を勧められた患者様、③予約患者様のみ診察となります。①～③以外の方の診察はできませんので、アレルギー外来の受診歴がない患者様は、かかりつけの先生に紹介状をいただくか、当院の一般外来にご相談ください。				
神経内科 《完全予約制》	午前	中道 淳仁 (大分大学) 原則第1土曜日 / 竹内 陽介 (大分大学) 原則第2・4土曜日 ※神経内科は完全予約制です。予約は平日14時～17時まで受け付けます(〆切は前日16時です)。予約状況により、日程調整をお願いする場合がございます。				
嚥下外来	午前	水曜日 10時～12時、※完全予約制 (予約は地域連携室から行えます)				
土曜整形	午後	原則第2・4土曜日、14時～17時 ※予約外の方の受付は16時まで				

- 午前中の初診受付は11時までになります。●医師の都合により急きょ休診になる場合があります。
- ※1 総合診療科は内科窓口となります。総合診療科は内科・外科・整形外科をおもに診療いたします。
- ※2 小児科の休日診察をしております(9時～12時、14時～16時半)。6月は2日(日)、9日(日)、16日(日)、30日(日)です。

## 杵築市立山香病院

〒879-1307 大分県杵築市山香町大字野原1612番地1

Tel:0977-75-1234 (病院代表) / Fax:0977-75-0873 / ホームページアドレス: http://www.yamaga-hp.jp

