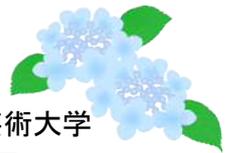


～保健センターだより

vol. 3

2017.6.1

京都造形芸術大学
保健センター



★夏の食中毒について★

食中毒とは病原体に汚染された食物や有害物質を含んだ食物を誤って口にして引き起こされる**胃腸症状**を主とした急性感染症をいいます。ただし食物を媒体とする感染症でも、赤痢やコレラのような伝染病は食中毒とはいいません。**大部分の細菌性食中毒菌は、温度が10℃以上になると繁殖し始め、30℃～35℃になると、急激に増殖します。**冷たい飲食物をとったり、暑さのため体力が弱っていることも、夏から秋に食中毒が集中している原因といえます。梅雨に入る**6月以降は注意が必要**です。



食中毒予防の3原則！
**食中毒菌を
付けない・増やさない・やっつける**



☆家庭での食中毒予防☆

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。症状が軽かったり発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、**食中毒とは気づかれず、重症化**することもあります。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を**付けない・増やさない・やっつける**です。

この三原則から成り立った**6つのポイント**があります。食中毒は簡単な**予防方法**をきちんと守れば予防できます。これらのポイントを習慣化して、家庭から食中毒をなくしましょう。

★6つのポイント★

- ①**食品の購入**・・・ 生鮮食品は**消費期限**を確認して新鮮なものを購入し購入後は速やかに持ち帰る
- ②**家庭での保存**・・・ 持ち帰った食品はすぐに冷蔵庫へ入れて**冷蔵室10℃以下、冷凍庫は-15℃を維持する**
(多くの細菌は、10℃で増殖がゆっくりとなり、-15℃で増殖が停止します)
- ③**下準備**・・・ 調理前や肉や魚など生ものを扱ったあとは必ず**せっけんで手洗い**をする
包丁、まな板、ふきん、スポンジ等は使用後洗剤と流水でよく洗う
- ④**調理**・・・ 加熱調理する食品は十分な加熱をする。めやすは**中心部温度が75℃1分間以上の加熱**
- ⑤**食事**・・・ **食事の前には手を洗い**、調理後の食品は**室温で長く放置しない**
(O157の場合、室温放置15～20分で2倍に増える)
- ⑥**残った食品**・・・ 食べ切れずに残った食品は常温保管を避け速やかに**冷蔵庫や冷凍室で保管**する
食品を温め直す時も**十分に加熱**する。めやすは75℃以上
時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる

腹が痛くなったり、下痢や血便があったり、気持ちが悪くなったりしたら早めに受診しましょう。**周りの人への感染を抑えることも大切**です。

★6月4日は歯と口の健康週間★



おいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れからです
成人の8割が歯周病にかかるといわれています
毎日の歯磨きで大切な歯をむし歯から守り歯周病ケアをしましょう

☆将来の自分のために始める歯の健康と歯周病予防☆

