

# 第2向陽新聞

利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？  
6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続いておりますね。蒸し暑くなったり、雨のせいで急に冷えたりと、梅雨時は気候も安定せず、体調を崩しやすいもの。湿度の高い梅雨時期はこまめに水分補給をして熱中症を防ぎましょう!!

## 日常生活の心がけて体を守る！夏の食中毒は、細菌に注意

前日に作った煮物にもうカビが...なんてこと、夏によくありますよね？ 食べ物の足が早くなくなるこの季節、心配なのは食中毒です。「気温が上昇する夏は、高温により増殖する細菌を原因とした食中毒が増える傾向にあります」。夏の代表的な食中毒の原因菌には、「腸炎ビブリオ」と「黄色ブドウ球菌」の二つがあるそう。「細菌の繁殖は見た目や臭いでは分かりません。夏場の気温で長時間放置すると細菌が増殖するため、食品の温度管理が大切です。またO157に代表される「腸管出血性大腸菌」は年間を通して起こる食中毒の原因菌ですが、高齢者は特に重症化しやすいため、体力が落ちる夏こそ、より注意が必要です」では、それぞれの菌の特徴を見ていきましょう。

### ◆腸炎ビブリオ

主な症状/下痢、腹痛 潜伏期間/ 8 ~ 24 時間

特徴・事例/海水中に存在する細菌で、夏に海水温が上昇すると増殖し、魚介類に付着。10℃以下で保存しなかったイカの塩辛で食中毒が発生した事例があります。

### ◆黄色ブドウ球菌

主な症状/吐き気、嘔吐、腹痛 潜伏期間/ 1 ~ 5 時間

特徴・事例/動物の他、人の皮膚や鼻の粘膜などに存在。30~37℃で最も増殖し、その際に毒素を産生。素手で握ったおにぎりが原因で食中毒が起きた事例があります。

### ◆腸管出血性大腸菌

主な症状/激しい腹痛、血便 潜伏期間/1~14日(平均3~5日)

特徴・事例/大腸菌の一種で牛などの家畜に存在し、年間を通して発症する可能性があります。高齢者は感染すると重症になる場合もあるので、肉の生焼けなどに要注意です。大切なのは、せっけんで丁寧に手を洗う、調理器具は熱湯消毒をする、料理は素早く冷まして保存するなど、細菌を繁殖させない習慣です。嘔吐や下痢により脱水症状も起こしやすいので、体調に異変を感じたら、すぐに病院で診てもらいましょう。

## 付けない、増やさない、やっつける！夏の食中毒の対策方法とは？

気温が上昇する夏は高温による細菌を原因とした食中毒が増える傾向にあるといえます。細菌の繁殖は見た目や臭いではわかりません。そこで細菌を「付けない増やさないやっつける!」対策方法をご紹介!以下を参考にして食中毒対策を心がけて下さい。

### ◆洗う・包む・分けるで細菌を付けない

食中毒の原因となる細菌や微生物は、一度付着すると増殖し、少ない量で重い症状を引き起こす場合があります。食中毒予防には手洗いが不可欠。洗い残しが多いのは、指先や手の甲、そして利き手です。また、細菌は食品同士や調理器具を介して付くこともあるので、食品は個々に包み、まな板は生野菜と肉・魚で使い分けるなど、汚染を広げないことを心掛けましょう。

### ◆温度管理で細菌を増やさない

細菌を増やさないためには低温で保存することが重要です。肉や鮮魚介類は速やかに冷蔵庫へ。調理した料理はかき混ぜる、小分けにするなどし、早めに冷ましてから冷蔵庫で保存しましょう。

### ～冷蔵庫使用法のポイント～

- ・調理済みのもの、未調理のものは、棚を分ける。 ・冷凍食品は冷蔵庫で解凍する。
- ・貯蔵品は隙間を空けて入れ、庫内に冷風を巡らせる。 ・魚介類はできるだけ4℃以下で保存する。
- ・調理したらすぐ冷ましてフタをして保存する。小分けにすると冷めやすい。 ・扉を開けたらすぐ閉める。

### ◆熱を加えて細菌をやっつける

特に肉や魚を扱ったまな板などの調理器具は、洗浄後に熱湯をかけて消毒を。調理の際は、中心部まで確実に火が通るように(中心部が75℃になってから1分以上の加熱が目安)、しっかり加熱して細菌を死滅させましょう。

毎日が発見ネット引用

令和6年  
6月  
第234号

## ちぎり絵～桜～



上: 4月に行われたちぎり絵教室では、可愛い桜のモチーフを色紙に貼り付けていただきました  
下: 5月に行われたボランティアの方による尺八の演奏会の様子です。演歌やアニメの曲を奏でて下さいました

## 月ボランティア・尺八

