

食中毒の原因となる代表的な細菌

細菌名	主な生息場所	特に注意する食品
カンピロバクター	ほとんどの動物の腸管	食肉全般、特に鶏肉
黄色ブドウ球菌	人や動物	調理する人の手から感染
病原性大腸菌 (O-157)	牛などの家畜の腸管	牛レバー
サルモネラ菌	自然界に広く生息	生肉、特に鶏肉と卵
ウェルシュ菌	動物の腸管、土、下水	煮込み料理、煮付け
セレウス菌	土壌など自然界に広く生息	米や小麦などの穀類

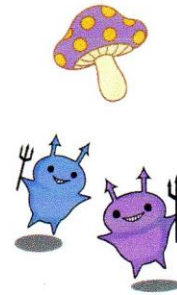


夏場の「食中毒」対策



食中毒の原因は大きく4つに分けられます。

- ①細菌
- ②ウイルス
- ③寄生虫
- ④自然毒(毒キノコなど)



暑くなる季節に注意したいのは、細菌です。細菌性食中毒は1年を通じて発生しますが、特に食中毒を引き起こす細菌は30〜40℃で最も増えやすくなります。特に、気温が上がる5月以降は注意が必要です。

「加熱しても死なない」「冷蔵庫でも増える」細菌がいる！

◆カンピロバクター

乾燥に弱く、75℃で1分以上加熱処理すれば死滅するため、食材の中心部までしっかり火を通してから食べる事が大切です。刺身やたたきなど、火が十分に通っていない状態の肉は避けましょう。

◆ウェルシュ菌・セレウス菌

60℃以上の環境下では増殖できませんが、芽胞と呼ばれる硬い殻に閉じこもって休眠し、生き延びています。100℃の高温で加熱処理しても、芽胞で守られているため菌は死滅しません。そして、50℃以下になると増殖しやすくなるため、調理後に室温で放置しておく、時間の経過とともに料理が冷めて、菌が増えやすい温度になってしまいます。

ウェルシュ菌はカレー料理などの煮込み料理、セレウス菌はチャーハンやパスタなどの米・小麦料理で注意が必要です。料理を鍋に入れたまま放置するのは危険です。作り置きをする場合には小分けにして冷蔵庫に入れるなど、速やかに冷やせば、菌の増殖を防ぐ事ができます。

◆リステリア菌

冷蔵庫の中(4℃以下の低温)でも生存・増殖するため、加熱せずにそのまま食べる食品には注意が必要です。妊娠中に感染すると、お腹の赤ちゃんにも影響が出てしまう可能性があります。

特に注意が必要なのは、加熱殺菌していないナチュラルチーズ、肉や魚のパテ、スモークサーモン、生ハムなどです。

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は0円。ES-530や超音波も無料。

②病院との併用も可

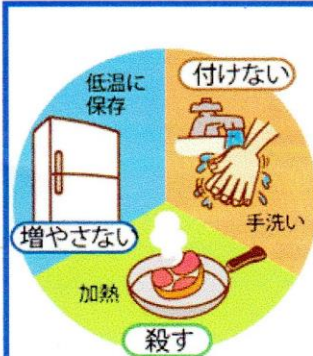
③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

予防の三原則

- ①付けない  
菌を他の食品に付着させない
- ②増やさない  
菌が増殖する環境に置かない
- ③やっつける  
殺菌・消毒して死滅させる



## ★★当院は感染予防に努めております★★

- ①常時換気：三つの吸気孔と二つの換気扇で一方向に換気
- ②アルコール消毒の設置：入口、待ち合い、トイレ
- ③消毒の徹底：ベッド、スリッパ、ボールペン、ドアノブなど
- ④混雑緩和：予約制につき混雑なし（月・火の午後がすいています）

緊急用に LINE 公式アカウントや facebook を活用したいと思います。休診日や時間外にも連絡が取れますので、友達登録にご協力ください。



## 今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

夜寝ている間に布団を蹴飛ばして、朝には身体が冷えていることはありませんか？暑くなってくると、これが原因で、痛みが悪化したり、こむら返りを起こす方が増えてきます。予防するために、夏場でも長袖長ズボンのパジャマを着て、肌に直接風が当たらないようにしましょう。また、素材は吸汗速乾性のある化繊のものを選ぶことで汗冷えを防ぐことができます。（院長）



弓道を初めて2年目の次男。私の知らないうちに初段審査を受けていたようで、ある日突然、登録費用の請求用紙を持ってきました。なんとか合格していたようです。年頃なので、余分なことはもちろんのこと、大事なことも話してくれませんが、少しずつ成長している？ようです。（鈴井真由美）



先日横浜市でニシキヘビが脱走して大騒ぎになりましたね。実家に住んでいた頃、お隣さんが動物愛に溢れた方で、ヘビやイグアナを飼っていたのを思い出しました。無事捕獲して、優しい飼い主さんの元へ帰れて良かったと思います。とは言え、このニュースを知った時、遠く離れた浜松まで来たかどうかと本気でヒヤヒヤしていました。（松山）



むちうち症（交通事故）、首や肩・腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心 検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053(451)4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

