



## 食中毒に気をつけましょう



夏場は細菌による食中毒が多くなります。高温多湿な環境と、人側の抵抗力の低下が原因です。細菌が腸内で増えて起こる「感染型」と、細菌が食べ物の中で作った毒素で起こる「毒素型」があります。症状は腹痛、嘔吐、下痢、発熱などです。原因の菌によって症状の重さに違いがあります。サルモネラ菌などは症状が強いです。

### 予防法

#### 菌をつけない

調理前や食事前に手を洗いましょう。

生で食べる野菜などを先に調理し、肉や魚は後から調理しましょう。

まな板は表と裏で肉・魚と野菜を使い分けましょう。

#### 菌を増やさない

食材は10℃以下で保存しましょう。

加熱した後常温で放置しないようにしましょう。

#### 菌を殺す

十分に加熱しましょう。75℃以上で1分が目安です。

一部の菌や毒素は熱に強いので過信は禁物です。



## クリニックからのお知らせ

・福岡市から肺炎球菌ワクチンの接種案内がとどいている方は当院で接種ができますのでご相談ください。

公費で接種できるのは一生に一回、接種案内が届いた年度内だけですのでご注意ください。

・国民健康保険の方はよかドック(特定健診)を受けられるようおすすめします。朝食を食べずに来院していただければ予約は不要です。

・飯倉中央公民館で行った認知症講座には、3回で171名の方にご参加いただきました。暑い中ご参加いただきありがとうございました。

## スタッフからひとこと

お盆が過ぎましたが、まだまだ残暑が続く見込みです。引き続き熱中症にも気をつけてください。

合言葉は「麦茶に塩！」です。冷やした味噌汁も適度に塩分がとれて熱中症対策に良いですよ。

院長



つかもと内科  
福岡市早良区飯倉3-31-14

TEL:092-832-5901

FAX:092-832-5902

<http://tsukamotoclinic.com/>

