



食中毒 に気をつけましょう

栄養部

気温が上昇し、じめじめとした気候となっています。食品が傷みやすく、カビが生えやすいこの時期は、食中毒が発生しやすいため注意が必要です。

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、家庭の食事でも発生しています。食中毒を予防するために大切なポイントをチェックしましょう。

【食中毒予防の大事な3原則】

食中毒の原因菌を ①つけない ②増やさない ③やっつける

◆ 『つけない』・・・洗う、分ける

- ・食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないよう、こまめに手を洗いましょう。
- ・調理器具や調理台は清潔に保ち、食材はしっかり洗いましょう。
- ・菌が増えやすい肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう、それぞれ包んで保存しましょう。



◆ 『増やさない』・・・すぐに低温で保存する

- ・買い物が済んだらすぐに食材を持ち帰り、できるだけ早く低温で保存しましょう。（殺菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。）
- ・冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べましょう。
- ・冷蔵庫は冷えが悪くならないように、物を詰め込みすぎないようにしましょう。



◆ 『やっつける』・・・加熱処理（＝消毒）

- ・ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので加熱して食べましょう。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。（中心温度75℃以上で1分以上を目安にしっかり加熱しましょう）
- ・ふきんやまな板、包丁などの調理器具も洗剤でよく洗ってから熱湯や次亜塩素酸ナトリウムなどを使用し、消毒しましょう。



～食中毒かな？と思ったら～

下痢や嘔吐などの症状は、原因物質を排除しようとする身体の防御反応です。下痢止めを飲んでしまうと、体内に原因となる菌を留めてしまうので症状が長引く場合があります。感染拡大予防のためにも、むやみに市販薬などを服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

シトラスリボンをいただきました!

宝達志水町老人クラブ連合会女性部会さまより、当院医療従事者に向けて手作りによるシトラスリボンストラップ約100個をいただきました。



スタッフ一同、元気をいただきました!ありがとうございます!

水引で一つひとつ丁寧に作られています→



シトラスリボンプロジェクトとは



新型コロナウイルスに感染した方や、そのご家族、医療従事者の皆さんへの差別や偏見をなくし、誰もが暮らしやすい地域を目指そうという愛媛県の有志から全国に広がっている運動です。

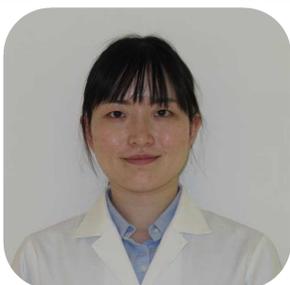
愛媛特産の柑橘類のシトラス色(黄緑や黄色、オレンジなど)のリボンで結んだ3つの輪で『地域』『家庭』『職場・学校』を表し、それを身に着けたり掲示したりして賛同の気持ちを表していきます。



新聞にも載せていただきました



新任医師紹介



内科医長
はまだじゅり
濱田純里

4月から宝達志水病院に赴任しました、内科の濱田純里と申します。私は自治医科大学を卒業し、今年で医師8年目になります。これまでは石川県輪島市、岐阜県高山市、岐阜県下呂市など地域の病院及び診療所で勤務してきました。まだまだ若輩者ですが、地域のニーズに応えるべく尽力したいと思います。また、プライベートでは2歳10ヶ月の息子がおり、1人の生活者としての視点も大切にしたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。