

2012年  
夏号

～ 加戸病院通信 第43号 ～



ハンド イン ハンド

hand in hand



医療法人弘友会  
加戸病院

〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地 TEL : 0893-44-5500 FAX : 0893-44-3300  
E-mail : koyukai@kato-hp.jp URL : http://kato-hp.jp/

～ドクターシリーズ～

## 食中毒予防



加戸病院 院長  
外科・肛門科 医長

加戸 秀一

高温・多湿な気候となり、細菌が増えやすい時期になりました。また、残念に思われている方もあるかと思いますが、7月からはレバ刺し等、牛レバーを生で食べることができなくなりました。今回は夏場の食中毒とその予防法をご紹介します。

### 食中毒にはどんな種類があるのか？

食中毒の原因は、毒キノコやフグの毒などによる自然毒食中毒と、メタノールなどによる化学物質食中毒、さらに病原微生物（細菌、ウイルス、原虫）およびそれから放出される毒素による微生物性食中毒（感染性胃腸炎）の3種類に大別されます。自然毒、化学物質食中毒のほとんどが散発例で患者数も少ないのですが、死亡率が高い

ことが特徴です。一方、微生物性食中毒は集団的に発生することが多いようです。

### 牛のレバーは十分に加熱して

平成24年7月から、食品衛生法に基づいて、牛のレバー（肝臓）を生食用として販売・提供することが禁止となりました。これは、牛のレバーの内部からも腸管出血性大腸菌が検出され、安全に生で食べるための方法がないためです。もし生で食べると、腸管出血性大腸菌による重い食中毒の発生が避けられないのです。牛のレバーが新鮮かどうかは関係なく、中心部まで十分に加熱してください。（中心部の温度が63℃で30分以上もしくは75℃で1分以上など）

## 主な夏場の微生物性食中毒の概要

細菌名	原因食品	菌の特徴	症状（潜伏期間）	予防のポイント
サルモネラ	卵およびその加工品、食肉、調理器具などから汚染された食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>●動物の腸管内に分布しており、ネズミやハエ、ゴキブリやペット類も汚染源</li> <li>●近年、卵類を汚染するサルモネラ・エンテリティディス（S.E）による食中毒が増加しており、少量の菌（100 個程度）で発症することが知られている</li> </ul>	下痢、腹痛、高熱（38℃以上） 6～72 時間	鶏卵の取り扱い（S.E 対策） <ul style="list-style-type: none"> <li>●表示の確認</li> <li>生食用・加熱調理用の別、期限表示など</li> <li>●殻付き卵は 10℃以下、液卵は 8℃以下で保存する</li> <li>●調理は 70℃で 1 分以上加熱する</li> <li>●乳幼児や高齢者は生食をさける</li> <li>●割卵後の手洗い、調理器具の洗浄・消毒を行う</li> </ul>
腸炎ビブリオ	生鮮魚介類およびその加工品、調理器具などから汚染された食品（おもに塩分があるもの）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●塩分を好み、塩分 2～5%でよく発育する</li> <li>●真水に弱い</li> <li>●増殖が早い</li> </ul>	激しい腹痛、下痢、嘔吐 4～30 時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生食用鮮魚介類加工品は 10℃以下で保存する（刺身類は 4℃以下が理想的）</li> <li>●冷蔵庫から出して 2 時間以内に食べる</li> <li>●魚介類専用の調理器具を使用する</li> <li>●魚介類は真水でよく洗う</li> <li>●カニなどをゆでるときは 70℃で 1 分以上加熱する</li> </ul>
黄色ブドウ球菌	弁当、おにぎり、生菓子類	<ul style="list-style-type: none"> <li>●人や動物の傷口や鼻、のどの粘膜に広く分布</li> <li>●食品中で増殖する時、熱に強い毒素を産生する</li> </ul>	激しい腹痛、下痢、嘔吐 30 分～8 時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手指に傷口がある人は直接食品にふれない</li> <li>●手指の洗浄・消毒を十分に行う</li> </ul>
カンピロバクター	食肉（鶏肉など）およびペットなどから汚染された食品、飲料水	<ul style="list-style-type: none"> <li>●少量の菌で発症する</li> <li>●特に乳幼児が発症しやすい</li> <li>●水の中でも生存する</li> </ul>	まず頭痛、発熱などの風邪様症状 次に下痢、腹痛 (1～10 日間/潜伏期が長い)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食肉類と他の食品は別々に保存</li> <li>●食肉類の調理器具は専用とし洗浄の際も他の食品を汚染させないこと</li> <li>●鶏肉を流水で解凍したシンクはよく洗浄する</li> <li>●食肉の生食はさける</li> </ul>
腸管出血性大腸菌 (O157 など)	ハンバーグ、生肉、生レバー、井戸水	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛などの動物の腸管内に存在する</li> <li>●体内でベロ毒素を産生し、少量の菌で発症する</li> <li>●水系汚染による集団発生がある</li> </ul>	腹痛、下痢（血便）、発熱、HUS (溶血性尿毒症症候群) 3～8 日間/潜伏期間が長い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品 75℃で 1 分以上中心部まで加熱する</li> <li>●特に、乳幼児や高齢者は生肉・生レバーの喫食をさける</li> <li>●調理器具、手指の洗浄・消毒を十分に行う</li> </ul>

## 家庭でできる予防対策 ～食中毒から身を守る3原則～

食中毒から身を守る3原則は、「清潔」・「迅速」・「温度管理」です。  
家庭や職場、学校などにおいてしっかりと予防対策をしましょう。

### 《清潔》 菌を付けない!!

- \* 調理前、食事前、用便後には手をよく洗いましょう。
- \* 鮮度の良いものを管理の良い店で購入しましょう。
- \* 台所は整理整頓し、常に清潔にしましょう。
- \* まな板、ふきん等は十分に洗浄消毒をしましょう。
- \* 魚介類は真水で十分洗い、専用まな板で調理しましょう。
- \* 包丁、まな板は食材ごとに区分するのが最良です。共用する時は、別の食材に使用する前によく洗浄し、熱湯などで消毒しましょう。
- \* ハエ、ゴキブリ等の衛生害虫は、定期的に駆除しましょう。

### 《迅速》 菌を増やさない!!

- \* 調理は手際よくしましょう。
- \* 調理を中断する時は、食品を室温放置せず、冷蔵（冷凍）保存しましょう。
- \* 調理した食品は、早く食べましょう。
- \* 温かい料理は温かいうちに（65℃以上）、冷たい料理は冷たいまま（10℃以下）食べましょう。室温放置では、細菌が容易に増殖します。
- \* 食品を長時間放置しないようにしましょう。

### 《温度管理》 菌を増やさず、壊す!!

- \* 加熱時は、中心部まで十分火を通しましょう。
- \* 生鮮食品や調理後の食品は10℃以下、刺身などは4℃以下、冷凍保存は-15℃以下で保存しましょう。
- \* 冷蔵庫は詰め込み過ぎないようにしましょう。（最大7割まで）
- \* 解凍する食材は、必要分を冷蔵庫内または流水解凍（容器を利用）しましょう。
- \* 残った食品は、清潔な容器に小分けして冷蔵（冷凍）保管し、再加熱するものは十分加熱しましょう。
- \* 時間が経過しすぎたら、思い切って廃棄しましょう。

## 台所の衛生を考えよう！

まな板	<p>まな板は調理前の生鮮食品が最も頻繁にふれるところ。 しかも、長く使っていると包丁でできた傷に菌がたまりやすくなります。</p> <p>* 熱湯をかける * 日光にあてて乾燥させる * 肉・魚・野菜類用と使い分けましょう</p>
ふきん	<p>食中毒菌に汚染されたふきんで食器や器具を拭いたら、せっかくの料理が台無しです。こまめに取り替えましょう。</p> <p>* 漂白剤に一晩つけこむ * 日光にあてて乾燥させる</p>
包丁	<p>意外と水洗いだけで済ませていることが多くありませんか。刃の部分だけでなく、柄の部分も入念に洗いましょう。</p> <p>* 柄の部分、刃の付け根も洗剤をつけて念入りに洗う * 熱湯消毒</p>
木・竹製の調理器具	<p>乾燥しにくいために、菌の温床となりやすいものです。何本かそろえて、乾いたものから使うようにしましょう。</p> <p>* 黒ずみがでたら漂白剤で消毒する</p>
タワシ スポンジ	<p>洗剤をつけて洗っているから大丈夫、と思っていても、意外に細菌の巣になっています。</p> <p>* 熱湯消毒 * 煮沸消毒</p>
タオル	<p>汚れたものを使うと洗う前よりも菌が多くなる場合があります。</p> <p>* 1日1回は取り替える</p>

## 食中毒？と思ったら・・・

### ☆応急手当のポイント☆

- 脱水症状にならないように水を十分に摂る
- 全身を温かくして安静にする
- 自己判断で市販薬を飲まない

### ☆すぐに医師に診てもらう☆

- 症状のあらわれた時期、最近食べたもの、便の様子、一緒に食事をした人の様子等を伝える
- 原因と思われる食品、もしくはその容器や包装紙があれば持参する

### ☆他人への感染を防ぐ☆

- 吐いたものや便には、直接触れない
- 吐いたものや便で汚れた服は、煮沸か塩素系消毒薬（次亜塩素酸ナトリウムなど）で消毒後、他の洗濯物と分けて洗い、日光でよく乾かす
- 食中毒が疑われる人は、最後に風呂に入り、シャワーのみにする（乳幼児との入浴は避ける）

参考：えひめ食の安全・安心情報ホームページ「食中毒情報」、厚生労働省ホームページ



# フレンドまつい

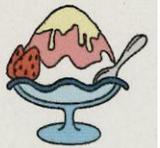
平成24年7月21日(土)

場所：大洲市東大洲 39番地 (TEL：23-5100)



医療法人弘友会 老人保健施設フレンド

11:00~15:00 屋台出店 (屋内・屋外)



フライドポテト・からあげ・芋天・かき氷・ジュース・  
ちらし寿司・そうめん・カレー わたがし・輪投げ・ヨーヨーつり など  
バザーも行っています。



13:20~14:30 アトラクション

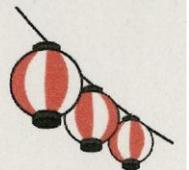


アカペラ演奏・臥龍太鼓・利用者による出し物

14:30~15:00 ☆お楽しみ抽選会

\*その他、楽しい催し物をたくさんご用意しております!

皆様お誘い合わせの上、  
是非お越しください。



# 加戸病院創立 40 周年記念 第10回 健康セミナー

テーマ 「睡眠時無呼吸症候群について  
～福島原発の産業医として睡眠医学の視点から～」

講師 愛媛大学大学院医学系研究科  
教授（公衆衛生・健康医学）

たにがわ たけし  
谷川 武 先生



日時：平成24年9月1日(土)  
午後1:30～3:00

入場無料

場所：加戸病院 2階研修室

喜多郡内子町内子 771 番地  
TEL (0893)44-5500

主催：(医)弘友会 加戸病院  
URL：<http://kato-hp.jp/>



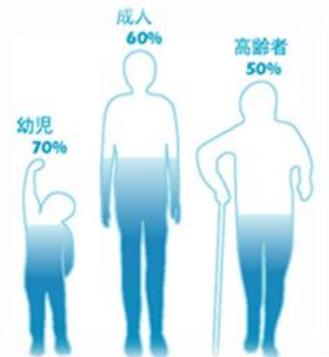


## 《 栄養だより 》

加戸病院 栄養科  
管理栄養士 河野 千恵

毎日暑い日が続くようになりました。汗をたくさんかく夏には、水分補給がとても大切です。夏バテにならないように、正しい水分補給で暑い夏を乗り切りましょう！！

人間の体は、幼児：約70%、成人：約60%、高齢者：約50%が水分で構成されています。  
高齢者になると、体内に蓄えられる水分量が少なくなるので、こまめに水分補給をすることが大切です。



### 間違った水分補給をしていませんか？

- ★冷たい飲み物を飲む ➡ ✕ 暑さで弱った胃腸に更に負担をかけ、食欲不振を招きます。
- ★甘い飲み物を飲む ➡ ✕ 糖分によって空腹感を感じにくくなり、食欲不振を招きます。
- ★喉が渴いたから飲む ➡ ◎ 「喉が渴いた」と感じるのは既に水分が不足しているサインです！！

### ●○必要な水分量を計算してみましよう●○

一日に必要な水分量  
(ml/kg/日)

必要水分量 (ml) = 30 ml × 現在の体重 (kg)

※体重50kgの場合・・・  $30\text{ml} \times 50\text{kg} = \underline{1500\text{ml}}$



#### ★理想的な水分補給時間帯



いつも使っているコップや湯飲みに入る水の量を調べてみましょう。1500ml 必要な場合、250ml 程度入るコップならば、1日6杯前後が目安になりますね(^▽^) 一度にたくさん飲むよりも、回数を分けて飲んだ方が効果的です。汗をかいた時などは、少し多めに補給するようにしましょう！！

### 注意!!

- \* 高齢者は、若い人よりも喉の渴きを感じにくくなります。渴きを感じていなくても、水分を摂るように声をかけてあげましょう。
- \* 夏はビールで水分補給を！と思っている方はいませんか？ビールなどのアルコールは利尿作用が働き、水分補給どころか脱水状態になってしまいますので、気を付けましょう！
- \* 心臓病や腎臓病などで水分制限が必要な場合は、主治医の指示に従いましょう。

# 《7%節電と日本の未来》

医療法人弘友会 理事長 加戸 弘二

加戸病院は救急医療体制確保のため原発停止による今夏の電力不足時の計画停電の対象からはずされていますが、一般の事業所や家庭と同様に7%以上の節電要請を受けています。病院では本来の医療機能は低下させてはなりませんから、大幅に照明を減らしたり冷房を弱くすることが主な対策となります。明るいときは受付待合室は消灯し、診察待合室は照明を半分にするなど少々暗い感じとなり、冷房温度も28℃を徹底することにいたしました。ご迷惑をおかけしますが、原発なしで安心して暮らせる社会づくりのための好機ともいえるのではないのでしょうか。

再生可能エネルギーの固定価格買取制度も7月1日スタートしました。大規模な太陽光発電所が3ヵ月で建設できるとのことです。今後再生可能エネルギー部門にはスマートグリッド、エネルギー消費の見える化ハイテク蓄電、LEDその他の省エネ装置など広い範囲の新しいクリーンエネルギー市場の成長が期待されます。米国のあるアナリストの試算によると関連する市場の規模は年間350兆円にも上るといいます。これは現在の日本のGDPの7割強になります。ウランは30~50年で枯渇するといわれていますし、これ以上核燃料廃棄物という負の遺産を次世代に残すことは倫理的にも許されないことです。

これまで日本はクリーンエネルギーへの支出の10倍を原発に使ってきました。今後はこれを逆転させ、原発の費用は廃炉に使えば原発立地地域の雇用につながるのではないのでしょうか。クリーンエネルギー政策を二本の成長戦略の柱に据えることが福島原発事故の教訓を生かす、日本の未来を開く唯一の道だと考えます。



## 外来担当医

平成24年5月1日改定

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤		八木	平澤	平澤	入田 淡野または谷川
	午後			八木			
外科	午前	下田	下田	下田	加戸	加戸	加戸または下田 (隔週)
	午後 16:30~17:00	下田	加戸 16:00~ (手術の時は変更)	加戸	下田	加戸 16:00~ (第2休診)	
整形外科	午前	城戸	柴田	城戸	城戸	城戸	柴田
	午後 16:00~	城戸	柴田 (予約のみ)				
脳神経 外科	午後				穴戸		

※ 手術などのため、変更になる場合があります。