

けんこうガイド

知ろう！防ごう！ 今日からできる食中毒予防！

食

① 食中毒は1年を通して発生していますが、初夏から秋にかけて、細菌を原因とする食中毒が多発しています。

② 高温多湿の環境を好む細菌は、夏場に活発に増殖を繰り返すため、食中毒の予防対策が重要になります。今回は、家庭での食中毒予防についてご紹介します。

食中毒とは

主に病原性をもった細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることによって起こります。主な症状は、下痢、嘔吐、腹痛、発熱などで、細菌の種類によっては神経障害を引き起こすこともあります。

食中毒を予防するための三原則

- ① 菌をつけない
 - 新鮮食品についている細菌が、手や調理器具を介して他の食品に移る「二次感染」を防ぐことが重要です。正しい手洗い、調理器具などの衛生管理を徹底しましょう。
 - まな板は「肉・魚用」と「野菜用」に分けて使うことをお勧めします。



② 菌を増やさない

食材の常温放置は細菌を増やすことになるため、低温で保存します。食材は、衛生的な店で、消費期限・賞味期限を確認して新鮮なものを選びましょう。

③ 殺菌する

- 購入後は保冷剤などを活用しすぐに帰宅し、冷蔵庫に入れ、多めに作った料理や残った料理は、素早く冷ましてから冷蔵・冷凍しましょう。

③ 殺菌する

食材は流水でよく洗い、肉や魚は中心部まで十分に加熱しましょう。ほとんどの細菌は75°Cで1分間以上加熱することで死滅します。調理器具やスポンジ類は漂白、もしくは煮沸消毒を行い、しっかりと乾燥させましょう。

食中毒を防ぐには衛生管理が重要ですが、食中毒発症の有無や症状の程度は健康状態に大きく影響されます。日頃から健康的な食生活を心がけ、食中毒予防をしっかり行っていくことが大切といえます。

●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

めざせ！N(新冠) K(健康) P(プロジェクト)

歯周病は、基本的には歯周病菌の感染や歯ぎしり、食いしばりなどで歯に強い力がかかることで発症します。放置すると歯を支える歯肉や骨などが侵され、歯がぐらぐらになって抜け落ちてしまう病気です。

歯周病菌は20歳前後で口に潜伏します。しばらくは年齢が若く抵抗力もあるため、症状は現れません。中には生涯にわたって症状が現れない人もいます。しかし、歯周病菌は絶えずあなたのお口の状態を観察しています。

多くは歯みがきの不良や加齢での抵抗力の低下、生活習慣(喫煙、栄養)の乱れによりバランスが崩れ、歯周病を発症してしまうのです。

歯周病は歯科医院に行けば治ると言う方もいるかもしれませんが、重度の歯周病になってしまった歯は、進行を抑えるのが精いっぱい、元の健康な歯への回復は難しくなります。

歯周病菌は血液中の鉄を栄養源として



歯周病を予防しよう！

歯を磨くと血がでませんか？

歯周病は、基本的には歯周病菌の感染や歯ぎしり、食いしばりなどで歯に強い力がかかることで発症します。放置すると歯を支える歯肉や骨などが侵され、歯がぐらぐらになって抜け落ちてしまう病気です。

- ◆こんな症状があったら要注意◆
 - 自分の歯や歯ぐきの状態をチェック！
 - 歯肉が赤くなっていますか？
 - 歯肉が腫れていますか？
 - 口臭はありませんか？
 - 歯みがきをしたら出血しませんか？
 - 歯が浮いた感じがしませんか？
 - 歯肉がしみたりしませんか？
 - 歯がぐらぐら動きませんか？
 - ものを噛んだら歯(歯の根の奥深い部分)に痛みはありませんか？
 - 1つでもチェックがついたら、歯科医院で検査を受けましょう。
- 歯周病は痛みがなくても徐々に進行する病気です。日頃から自分で歯の状態をチェックしましょう。

●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113



介護ワンポイント アドバイス 136

認知症を予防する習慣！ 第2回目

《低栄養を防ごう》
栄養が十分にとれないと、脳の動きも低下して認知症が進むことがあります。高齢になると、空腹感を覚えにくくなるため、食が細くなったり、毎日同じ物を食べたりすることが多くなります。こうして意識しないで低栄養になっていくことが、認知症の悪化になります。野菜やレトルト食品など、工夫して低栄養を防ぎましょう。



介護のことは、お気軽にご相談ください。
介護支援係 山田 知矢

《骨折を防ごう》
骨折し数ヶ月動けずにいるだけで、脳の活動も低下し、認知症が加速する心配があります。高齢とともに足の筋力や体のバランスが低下し、転びやすくなります。特に女性は、骨がもろくなっている場合が多く、尻もちをついただけで、骨折する場合もあります。



●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係
☎0146・47・2113 (直通)

健康カレンダー	月日	時間	事業名	場所
8月	2日(金)	13時30分～15時30分	女性の健康相談	保健センター
	24日(水)	13時00分～16時00分	女性の健康相談	保健センター
7月	17日(水)	10時00分～12時00分	お喜楽 おたつしや塾	保健センター
	18日(木)	受付	1歳6か月・3歳児健康診査	保健センター
	24日(水)	10時00分～12時00分	お喜楽 おたつしや塾	保健センター
	26日(金)	18時00分～20時30分	からだリセット講座	レ・コード館
	28日(日)	受付	婦人科検診	保健センター
	31日(水)	10時00分～12時00分	お喜楽 おたつしや塾	保健センター
	2日(金)	9時30分～13時40分	お喜楽 おたつしや塾 料理教室	保健センター
	7日(水)	10時00分～12時00分	お喜楽 おたつしや塾	保健センター
	9日(金)	18時00分～20時30分	からだリセット講座	レ・コード館
	23日(金)	13時00分～16時30分	フッ素塗布	保健センター