

皆さんは『食中毒』と聞くと、どんなことを思い浮かべますか？  
飲食店や施設での食中毒のニュースを目にする事があると思います。  
しかし、家庭での食事でも、食中毒は起こる可能性があります。  
特に、透析患者さんは免疫力が弱く重症化しやすく、水分制限をしているため、嘔吐・下痢が続くと脱水にもなりやすいこともあります。  
原因となる細菌やウイルスのこと、食中毒を起こさないためのポイントなどを知り、食中毒の予防に役立ててください。

＜食中毒の分類＞

- 感染型:細菌が体内で増えて食中毒を起こす  
鶏卵、食肉⇒サルモネラ  
魚介類 ⇒腸炎ビブリオ  
鶏肉 ⇒カンピロバクター など
- 毒素型:細菌が食品中で増殖し毒素が作られ、食中毒を起こす  
おにぎりなど 穀類及びその加工品⇒黄色ブドウ球菌  
発酵食品、缶詰、瓶詰、はちみつ ⇒ボツリヌス菌  
チャーハンなど 穀類及びその加工品⇒ セレウス菌(嘔吐型)
- 生体内毒素型:細菌が体内で増え毒素を作り、食中毒を起こす  
牛肉 ⇒腸管出血性大腸菌  
カレーなど 加熱調理食品 ⇒ウェルシュ菌  
種々の食品 ⇒セレウス菌(下痢型)



新しいスタッフからの挨拶

**看護補助 高橋 佐智子**  
6月から勤務しております、看護補助の高橋佐智子です。  
初めて携わることが多く不慣れな点もあると思いますが、一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。

**事務 佐々木 絵理**  
6月より勤務しております、事務の佐々木です。以前は歯科医院では働いていました。まだまだ分からない事ばかりで不慣れな点もあると思いますが、何卒よろしくお願ひします。

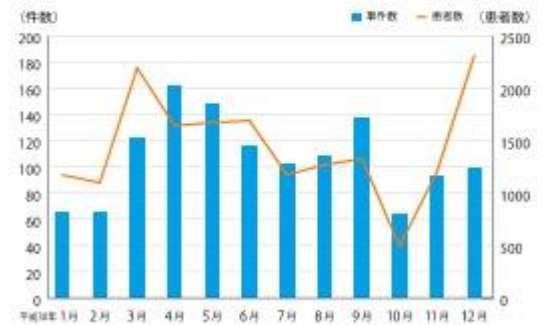
**看護師 山崎 典子**  
7月より入職しております山崎です。外来と透析室を兼任しています。不慣れな事も多く、至らない点もあるかと思いますが、少しでも皆様のお役にたてますよう努めてまいりますので、よろしくお願ひします。

＜食中毒の発生時期＞

食中毒の発生時期は、菌が増殖しやすい梅雨の季節や暑い夏場が中心です。  
しかし、夏だけではなく、冬にも多くの食中毒(主にウイルス性)が発生していることに注意が必要です！

出典:厚生労働省「食中毒統計」をもとにサラヤ(株)作成

平成30年 月別食中毒発生状況



『(菌を)つけない・増やさない・やっつける』

＜家庭でできる食中毒の予防のポイント＞

- ポイント1 買うとき
  - ・生鮮食品は新鮮なものを買って、早く持ち帰る
- ポイント2 保存するとき
  - ・持ち帰った肉、魚、野菜は度は別々に、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに食べてしまう(詰め過ぎに注意する)
- ポイント3 下準備するとき
  - ・調理や食事の前に石鹸で手をよく洗う
  - ・調理器具は清潔にする
  - ・肉、魚、野菜などは別々に洗う
- ポイント4 調理するとき
  - ・十分に加熱する(目安は中心部の温度が75℃以上を1分間以上)
- ポイント5 食べるとき
  - ・調理したらすぐに食べ、室温で長く放置しない
- ポイント6 残ったとき
  - ・清潔な食器で保存する



出典:農林水産省/神奈川県衛生研究所/厚生労働省