

健康アドバンス

14

防ごう食中毒

上甲 宏 (上甲医院 水戸市医師会副会長)



食中毒とは、体に害をおよぼす細菌や細菌が作り出す毒素、化学物質等が混入した食べ物を食べたり、自然毒を持つ動植物を食べたりしたときに起こる病気の総称です。いずれの場合も症状は激しい下痢と腹痛、吐き気です。場合によっては発熱や悪寒も見られます。

昨年の発生件数は、全国で1924件、茨城県内では16件(水戸市は0件)、患者数294名という状況でした。最近の特徴としては、7月から9月の多発時期に年間の約3~4割が発生していますが、その他の月もまんべんなく発生し、季節を問わず発生する傾向が見られます。原因物質としてはやはり細菌性食中毒が多く、カンピロバクターが1位でサルモネラ、腸炎ピブリオ、黄色ブドウ球菌の順になっています。一般に菌種と食品の関係は、カンピロバクターは加熱不十分な鶏肉など、サルモネラ菌による食中毒は加熱不十分な食肉や卵、腸炎ピブリオは塩分を好むため、海産魚介類の生食などが原因となります。また、小型球形ウイルス(SRSV)によるものが急増(昨年に茨城県内で4件の報告)しています。これは、生ガキやホタテの刺身など

が原因になることが多く、発生時期が冬季、人から人への二次感染も起こりうる特徴です。

食中毒予防のポイントは、食中毒菌をつけない、食中毒菌を増やさない、食中毒菌をやっつけるという「食中毒予防3原則」です。これに従って、家庭での注意点を考えてみましょう。買い物に行ったとき、賞味期限を確認して購入しましょう。肉や魚は新鮮なものを購入し、野菜など生で食べる食品と接触しないようにします。できるだけ早く家へ帰り、適切な場所に保存しましょう。冷蔵庫を過信しないで買った食品は早めに使い切るようにしましょう。調理するときは、手洗いをしっかりこまめに何回も行いましょう。包丁やまな板などの調理器具は、肉類・魚類・野菜などと一緒に使用しないようにし、使用後は良く洗って乾燥させましょう。加熱調理は食中毒菌をやっつける一番の方法です。食材のなかまで十分に加熱しましょう。最後に、ちょっとでも怪しいと思ったら食べないで捨てる心構えも大切です。家族のため、できるだけ注意して食中毒の発生を予防しましょう。

ミニドック(総合健診)

市で行っている健康診査をまとめて実施します。

期日/9月8日(日)、10月26日(土)
受付時間/午前7時~9時30分
会場/保健センター

内容/基本健康診査、肝炎ウイルス検査、結核・肺がん検査、胃がん検査、大腸がん検査、骨粗しょう症検査(女性の希望者)
対象/市内に住所を有する40歳以上の方(職場で健康診断を受けている方、1つだけの健診を希望する方は受けられません)
会場/保健センター

健診料/2600円(骨粗しょう症検査を受ける方、肝炎ウイルス検査を受ける方はそれぞれ1000円が別途必要)
募集人数/210名(申込み多数の場合は抽選)

申込み/7月30日(火)~8月12日(月)(土・日曜日を除く)に、直接、保健センター、常澄保健福祉センターへ(電話での受付はしません)
大腸がん検査の容器は申込み時に配布し、健診日に回収します。

市外の小・中学校に通学する方の予防接種について

小・中学生を対象とする次の予防接種は、集団接種で行われることが多く、通学先の学校で受けることができます。しかし、市外の学校のなかには集団接種を行わないところもあります。このような場合には、市内の医療機関で個別に受けることができます。依頼書が

必要となりますので、事前に保健センターまでご連絡ください。

予防接種の種類/日本脳炎:小学4年生と中学2・3年生、二種混合(ジフテリア・破傷風):小学6年生、風しん:中学3年生の一部

糖尿病予防教室

期日/内容/8月1日(木):糖尿病の基礎知識 27日(火):糖尿病予防の心得(食事と日常生活) 時間/午後1時30分~3時(午後1時から受付)
会場/保健センター

参加料/無料
申込み/当日直接会場へ

各種健診・個別接種を行う医療機関を削除します

次の医療機関を、健康カレンダー「みと」から削除します。

26、28ページ掲載の大坪医院
27ページ掲載の中山内科医院

ナースバンクに登録を

現在、保健師、助産師、看護師、准看護師が不足していますので、多くの方にナースバンクに登録されるようお願いしています。登録者へ年4回求人情報を送っています。
申込み/県ナースセンター(電話 225・8572)

飲食物取扱従事者保菌検査

日時/7月25日(木)・30日(火)、午前9時~11時30分と午後1時30分~3時
会場・問合せ/水戸保健所(笠原町、電話 241・0571)