



# 琴浦だより

2022年度  
夏号



皆様、いつもお世話になっております。琴浦高齢者支援センターです。今回のテーマは食中毒です。夏は食中毒が多い季節の一つです。暑い日が続きますが、熱中症だけでなく、食中毒にも注意して元気に夏を過ごしましょう！

## 食中毒とは

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、化学物質、自然毒を食べることにより、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。夏頃は細菌による食中毒、冬頃はウイルスによる食中毒が増加します。

夏に細菌の食中毒が増える原因は、高温多湿な環境です。食中毒に関係する細菌の多くは20℃から活発に繁殖、35℃くらいで増殖のスピードが最も早くなるといわれています。6～10月にかけて食中毒のピークとなっているので注意がより必要です。

## 食中毒の種類

### カンピロバクター

- ・加熱不足の鶏肉や、未殺菌の井戸水が原因になりやすい
- ・潜伏期は2～5日

### ウェルシュ菌

- ・一晩寝かしたカレーやシチューが原因になりやすい
- ・潜伏期は10時間

### 黄色ブドウ球菌

- ・おにぎり、サンドイッチなど素手で扱う食品が原因になりやすい
- ・潜伏期1～3時間

### サルモネラ菌

- ・卵と鶏肉、うなぎ等に注意
- ・幼児や高齢者は感染しやすい
- ・潜伏期は6時間～72時間

上記以外にも病原性大腸菌、腸炎ビブリオ等もあります。

# ！ 食中毒予防について ！

家庭でできる食中毒予防の6つのポイントは以下の通りです。

## 食品の購入

- ・生鮮食品は新鮮なものを購入
- ・消費期限を確認
- ・肉や魚はビニール袋に入れる
- ・暑い日は氷を入れて冷やしながらまっすぐ帰宅する

## 家庭での保存

- ・食品はすぐ冷蔵庫や冷凍庫へ
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎ注意
- ・食品を流し台の下に保存の場合  
は水漏れに注意
- ・食品を直接床に置かない

## 下準備

- ・食品を触る前は手を洗う
- ・生肉、卵を触った後手を洗う
- ・調理器具は使用后よく洗う
- ・料理に使う分だけ解凍する

## 調理

- ・加熱して調理する食品は、  
十分加熱する
- ・料理を中断するときは  
食材を室温で放置しない

## 食事

- ・清潔な食器に盛り付ける
- ・暖かい料理は65度以上、  
冷たい料理は10度以下
- ・室温で長く放置しない

## 残った食品

- ・温め直す時も十分加熱する
- ・残った食品は早く冷えるように、  
浅い容器に小分けして保存
- ・怪しいと思ったら食べずに  
廃棄する

厚生労働省 HP 参照



## 教室のご案内

開催・参加は**無料**です！詳細は琴浦高齢者支援センターへ

健幸づくり教室	健康についての話、病気や介護の基礎知識、病気予防など
その他の教室	健幸づくり教室、介護予防教室、転倒骨折予防教室、栄養改善教室いずれかの内容をモニターで開催。1回のみも可能。
介護予防教室	口腔・栄養・運動についての基礎知識（1シリーズ3回の講話）
転倒骨折予防教室	転倒予防に関する健康情報、自宅でできるストレッチの学習 体力測定など(1シリーズ3回の講話)
栄養改善教室	健康を維持するための栄養に関する知識について
家族介護教室	介護に関する知識や技術について

認知症サポーター養成講座も随時開催します。認知症について正しい知識と対応について学びます。気になる方はお気軽にお問い合わせください。

健康づくり教室、その他の教室は倉敷地区にお住いの方対象（年齢問わず）

介護予防教室、転倒骨折予防教室、栄養改善教室は倉敷地区にお住いの65歳以上の方対象です。

高齢者支援センターは高齢者の何でも相談窓口です（相談無料・秘密厳守）教室の問い合わせも下記まで。皆様の生活のお手伝いができると思います。今後ともよろしくお願い致します。

倉敷市琴浦高齢者支援センター（倉敷市委託事業）<https://www.ohji.ne.jp/info/older/care-plan>

住所：〒711-0906 倉敷市児島下の町5丁目2番17号 連絡先：**086-473-9001**

