

令和5年6月吉日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

長雨の時期となりましたがいかがお過ごしでしょうか。先月、新型コロナは感染症法上の分類が5類に移行し、街の様子や人々の意識にも変化がみられつつあります。

食中毒にご用心!



◇細菌性食中毒は梅雨から夏にかけて増加

食中毒はウイルスや細菌など食中毒の原因となるものが付着した飲食物の摂取で起こる腹痛、下痢、発熱などの症状、健康被害の総称です。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌(O-157、O-111 など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には細菌による食中毒が増加します。



◇食中毒予防の原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」

手にはさまざまな雑菌が付着しています。調理や食事の前、残った食品を扱うまえには十分に手を洗います。まな板などの調理道具もしっかり洗浄してください。細菌の多くは10℃以下になると増殖のスピードは鈍り、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、冷蔵庫を活用して低温で保存することが重要です。ほとんどの細菌は加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。



◎ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担 当	林・田中・福本・稲垣
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております