

東郷診療所所長の
久保奈津子です。



ドクター久保の

健康 ワンポイント アドバイス!

食中毒に注意

食中毒は、1年を通していつでも起こりますが、気温と湿度が高くなる夏は、細菌による食中毒が多くなります。

●食中毒の原因となる主な細菌

・カンピロバクター…肉類に付いている細菌。肉の加熱が不十分であると食中毒を起こします。

・黄色ブドウ球菌…人の皮膚に付いている細菌。調理前の手洗いが十分でない場合や、切り傷がある手で調理すると、食品に感染して食中毒を起こすことがあります。

・サルモネラ菌…主に卵や肉類が感染源。
・ウェルシュ菌…主に肉に付いていて、熱に強く、酸素に弱い細菌。そのため、カレーやシチューなどの煮込み料理を大量に調理して放置するとウェルシュ菌が増殖することがあります。カレーやシチューはその日のうちに食べきりましょう。翌日以降までカレーを保存したい場合は、室温で長時間放置しないように、できるだけすばやく粗熱を取って、一回で食べきれない分を小分けにし、冷凍保存

しましょう。

●食中毒の症状

食中毒の症状としては、腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、血便、発熱などが現れます。食事をして、食中毒の症状が現れるまでの時間の目安は、黄色ブドウ球菌で約3時間、他のほとんどの菌で半日〜1日、あるいは数日経ってから症状が現れることもあります。

●食中毒を発症した時の対処

食中毒を発症した場合は、安静にし、食事を控えて消化管を休ませます。また、脱水状態にならないために、こまめに水分補給を行います。下痢や嘔吐は、有害な物質を体から排除するための生理的な反応であり、腸管の運動を抑える下痢止めは使わないほうが良い場合があります。自分の判断で薬を服用せず、早めに医療機関を受診しましょう。

意識レベルが低下したり、けいれんが起きたりする場合は、命に関わる可能性があります。救急車を呼んで下さい。手洗いと食品の加熱を十分にしておき、食中毒に注意しましょう。

図書館だより

図書館行事

おはなし会

▼とき 8月24日、31日(土)午後2時30分〜3時30分

▼ところ 図書館お話しコーナー

▼内容 絵本などの読み聞かせ

夏のお楽しみ会

▼とき 8月3日(土)①午前10時30分〜11時30分②午後1時30分〜3時(入場無料、予約不要)

▼ところ ①町民会館2階 大会議室②町民会館3階 視聴覚室

▼内容 ①大型紙芝居、人形劇など②アニメ映画映写会

8月の休館日

毎週火曜日(6日、13日、20日、27日)と26日(月)

※8月の毎週金曜日は午後7時まで開館しています。

課題図書貸し出し

貸し出しは町内在住者一人につき1冊、一週間まで。詳しくは図書館ホームページをご覧ください。司書にお問い合わせください。

新着図書

一般向け

『ひんやりさっぱりゼリー寄せ』大越郷子

『逆説の日本史24 明治躍進編』井沢元彦

『ルポ私たちが生きた平成』共同通信社編

『絵を見る技術』秋田麻早子

『図書館司書と不死の猫』リン・トラス

『ソラタとヒナタ みえない星空』かんのゆうこ

『たいせつな人へ』マイケル・モーパール

『へいわとせんそう』たにかわしゅんたろう

『くぬぎのもりのりすのがっこう』ふくざわゆみこ

『しようきはじめました』間部香代

『へいわとせんそう』たにかわしゅんたろう

『くぬぎのもりのりすのがっこう』ふくざわゆみこ

『しようきはじめました』間部香代

問い合わせ
町立図書館(町民会館内)
☎0561(38)2900

