



## 食中毒にご注意下さい！

暑さが厳しくなり、四国もそろそろ梅雨入りの時期となりました。毎年、梅雨に入る6月から夏にかけて食中毒の件数が増加します。食中毒の原因は細菌によるものが90%程度を占め、代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111 など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などがあります。

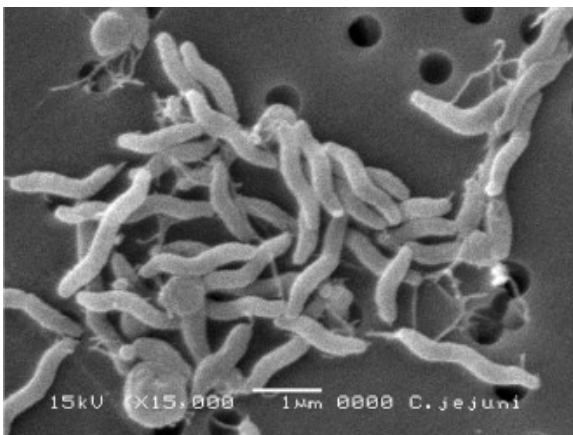
細菌による食中毒予防には三原則があり、「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

1つ目の「つけない」は、洗うことです。手洗いや調理器具の殺菌を行います。調理する人の手についた原因菌を食べ物につけないように調理中こまめに手を洗うことが大切です。

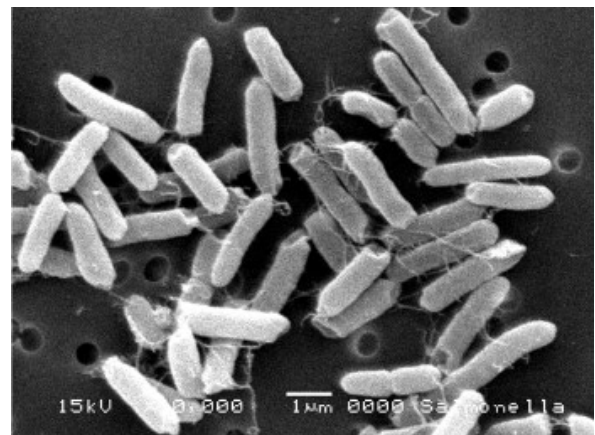
2つ目の「増やさない」は、低温で保存することです。細菌は10℃以下では増殖がゆっくりになることが知られています。生鮮食品やお総菜などは購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

3つ目の「やっつける」は、加熱処理をすることです。ほとんどの細菌は加熱により死滅します。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。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに内服せずに、早めに医師の診断を受けましょう。  
(政府広報オンラインの記事を参考に作成)



カンピロバクター（食品安全委員会資料より）



サルモネラ（食品安全委員会資料より）

## 6月4日は「虫歯予防デー」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。口腔の健康増進をめざし、「歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発」、「歯科疾患の予防に関する適切なセルフケアの習慣定着」、「歯科疾患の早期発見・早期治療の徹底」という目的を持って、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が主体となって毎年実施しています。

歯と口の役割は、食べる、話す、表情を作る、からだの姿勢やバランスを保つことです。歯の喪失原因であるむし歯や歯周病の重症化を予防するために、日頃のオーラルケアが大切です。定期的な健診を心がけましょう。

是非、これを機会に日々の生活習慣を見直してみてもはいかがでしょうか。

令和4年度の標語は、「いただきます 人生100年 歯と共に」です。



## 白鳥病院公式 Facebook 絶賛更新中♪



院内の情報を Facebook で配信をしています。  
ぜひ一度のぞいて見て下さい。  
「いいね！」をいただければ、とても嬉しいです♪

～健康教室(すこやか会)～

～生活習慣病教室～

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度で開催は未定です。
- 今後の開催予定については、感染状況を鑑みて、院内の掲示板やホームページ等でお知らせします。

