

# なごみカフェ vol.3



訪問看護ステーションなごみ

〒516-0077

三重県伊勢市宮町 2 丁目 4-14

☎ 0596-65-5031

今年も梅雨入りが気にかかる頃になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。訪問看護ステーションなごみはどんより天気になげず今日も元気に営業しております。

今回のなごみカフェでは、この時期になると私たちの生活を脅かす「食中毒」についてお話ししたいと思います。皆様も今一度確認していただき食中毒を予防しましょう！！



予防を徹底！ゼロ食中毒！

## 食中毒にならないためにできること

### 食中毒とは…？

食中毒とは有害物質を含むものを摂取することによっておこる中毒を指します。原因となるものは、**細菌・ウイルス・寄生虫・自然毒・化学物質**などがあげられます。今のような梅雨時期に食中毒が多くみられるのは湿度が高くなり細菌が増殖しやすい為といわれています。

### 食中毒の主な症状

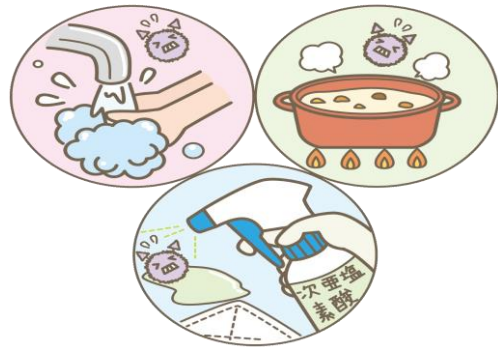
食中毒の代表的な症状として**発熱・下痢・血便・腹痛・吐き気・嘔吐**などがあげられます。また、重症化すると**視力障害や言語障害、手足の麻痺、呼吸困難**など命に係わることもあると報告されています。

### 食中毒の予防三原則

- ① 菌を食べ物に「**つけない**」…生肉や魚に付着している菌をほかのものにつけないようにしましょう。
- ② 食べ物に付着した菌を「**増やさない**」…危険温帯（10℃～65℃）に置いたままにせず冷蔵庫などで保管しましょう。
- ③ 食べ物や調理器具に付着した菌を「**やっつける**」…多くの菌は熱に弱い為食材の中心部まで火を通しましょう。

### その他の予防策

- ・ 生の食べ物を食べないようにする
- ・ 半調理した卵やお肉を食べないようにする
- ・ 定期的に手洗いをする（トイレ後は念入りに！）
- ・ 食べ物が残ったときは適切に密封して保存する
- ・ 果物や野菜など生で食べるものは十分に水洗いする



今年も街の様々な場所できれいな紫陽花が見ごろを迎え始めました。

季節の花を見ると心が安らぎますね♪

