



食中毒予防で、家族そろって健康生活!

正しい知識で食中毒は予防することができます。食中毒菌を『**付けない・増やさない・殺す**』（食中毒三原則）を守って、食中毒の脅威から、あなたとあなたの大切な人を守りましょう!

家庭でできる食中毒予防 **6つのポイント!**

1. 食品の購入

- 肉・魚・野菜などの生鮮食品は新鮮な物を、表示のある食品は消費期限などを確認し購入する
- 購入した食品は、水分がもれないよう、ポリ袋などに肉・魚などに分けて包み、持ち帰る
- 冷蔵・冷凍など温度管理の必要な食品の購入は買い物の最後にする
- 購入したら、寄り道せず、まっすぐ冷蔵庫へ



2. 家庭での保存

- 冷蔵・冷凍庫の詰めすぎに注意（7割まで）
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に!
※ 細菌の多くは10℃では増殖がゆるやかに、-15℃では増殖停止。しかし死にません
早めに使いきることが大切です
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れて、他の食品に直接触れないようにしましょう
- 肉・魚・卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手洗いを
※ 手洗いはせっけんを使い、十分洗い流す



3. 下準備

- 調理の前には手を洗う。生肉・魚・卵を取り扱った後には、また手を洗う
- 途中でペットに触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後もしっかり手洗いする
- 生肉や魚を切った包丁・まな板は必ず洗ってから、他の食品に使用する
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジを利用、水解凍は容器に入れて流水で!

4. 調理

- 加熱して調理する食品は十分に加熱し、食中毒菌を死滅させる
※ 加熱のめやすは、食品の中心部温度が75℃で1分間以上（恐ろしいO-157も死滅します）



5. 食事

- 食卓に付く前には手洗いをおこなう
- 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たく
※めやすは、温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長時間放置しない（O-157は室温で15~20分置くと2倍に増加すると言われています）
- ◆お弁当について
 - ・前日に調理したおかずを使用する時は、入れる前に再加熱し、必ず冷ましてから入れる
 - ・温かいうちにふたをしない
 - ・長時間持ち歩いたり、持ち帰ったものを食べない



6. 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手洗いをしましょう
- 残った食品はきれいな器具、お皿に保存する
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って処分する
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱する
めやすは75℃以上
※味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱する
- ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう!
※食中毒菌が増殖していても、味や臭いでは、わかりません



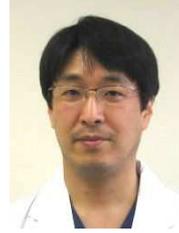
整形外科



森本 将太
(もりもと しょうた)

- 出身校
近畿大学医学部
(平成23年卒)
- 専門
整形外科

脳神経外科



湯上 春樹
(ゆがみ はるき)

- 出身校
近畿大学医学部
(平成7年卒)
- 専門
脳腫瘍(髄膜腫、下垂体腺腫などの良性脳腫瘍)、脳動脈瘤や頸動脈狭窄症に対する直達手術、三叉神経痛や顔面痙攣に対する外科治療、ボトック療法や髄腔内バクロフェン療法など
- 資格等
日本脳神経外科学会専門医
医学博士

麻酔科



梶川 竜治
(かじかわ りゅうじ)

- 出身校
近畿大学医学部
(平成10年卒)
- 専門
臨床麻酔
- 資格等
麻酔科標榜医



吉岡 広真
(よしおか ひろまさ)

- 出身校
近畿大学医学部
(平成21年卒)
- 専門
脳神経外科

救命救急科



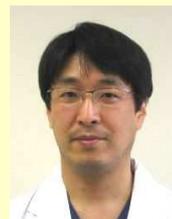
真壁 聖
(まかべ きよし)

- 出身校
琉球大学医学部
(平成12年卒)
- 専門
救命救急
麻酔
- 資格等
日本救急医学会

脳神経外科の専門外来が始まりました

脳血管内治療専門外来

毎週水曜日 午後
寺本 佳史 医師



下垂体腫瘍専門外来

毎週火曜日 午後
湯上 春樹 医師

編 集 後 記



今回は、今春入職しました医師の紹介をお届けいたしました。
これから暑～いジメジメした季節がやってきます(T_T)。みなさま、食中毒や脱水症を予防して、梅雨や夏に備えましょう。

友愛会病院 広報委員会
○友愛会病院のホームページも是非、ご覧ください。http://www.sanwakai.jp/