



梅雨から夏にかけて必ず出てくる話題に「食中毒」があります。
焼肉チェーン店でのユッケ食中毒事件以来、
生肉食には十分注意されている方も多いようですが、
「生で食べずに加熱すれば大丈夫!!」なんて思っている方はいませんか？
実は加熱に強い菌により、食中毒をおこすことがあるのです。
黄色ブドウ球菌の毒素による食中毒です。



このような私達の生活に関係の深い食中毒について
今回はお話ししたいと思います。

食中毒とは??

食中毒は、主に細菌やウイルスにより汚染された食品や有害・有毒な物質が含まれた食品を食べることにより生じる胃腸の病気です。
症状は、腹痛、げり、嘔吐などです。
このうち70%以上が細菌性食中毒といわれています。
梅雨から夏にかけて、高温多湿の環境を好む細菌にとって、
とても快適な時期となり多く発生します。
ではここでその代表的な2つの細菌「黄色ブドウ球菌」と「サルモネラ菌」
をご紹介します。



	黄色ブドウ球菌	サルモネラ菌
症状	激しい嘔吐、腹痛、げり	急な発熱、嘔吐、腹痛、激しいげり
原因となる食品	おにぎり 仕出し弁当 お菓子等 	牛、豚、鶏などの 食肉や卵などの 畜産食品、 汚染された食品 
潜伏期間	平均3時間	通常12～24時間
発病期間	1～2日で快復	1～2日で軽快、1週間で快復

6月～9月にかけてのげり、とくに夏の急性げりをおこしたら、家族や同じ食品を食べた人の
状態、げりの状況から食中毒を疑う必要があります。
もし、身体に異常を感じたら、医師にご相談下さい。

食中毒の予防の3つのきまり

①細菌をつけない

こまめに手指やまな板、ほう丁などの調理器具をよく洗い、消毒を行う。
特に食事前には手洗いを必ず行い、部屋を清潔に保つ。



②細菌を増やさない

- ・食事は作ったら出来るだけ早く食べ室内に放置しない。
- ・冷蔵庫の詰め過ぎに注意をし、常に10℃以下に保つ。
- ・食品の種類別に保管する。
- ・清潔なタオル、ハンカチ、フキンを使う。



③細菌を殺す

- ・古い食品は思いきってすてる。
- ・中まで十分加熱して細菌を殺す。（中心部が75℃で1分以上）
- ・消毒用アルコール等で手や調理器具を殺菌する。



食中毒になってしまったら

OS1等の経口補水液（薬局などで購入できます）を飲み脱水症状をふせぎましょう。
腹痛、げり、発熱等、異常がある時は医師の診察を受けることをおすすめします。
食中毒菌やウィルスは食品に付着しても、くさることとは違って味、におい、色が変わることはありません。最近は暖房機器の普及や輸入食品の増加などで、
一年中食中毒を注意しなければならなくなりました。
「自分は大丈夫」と思わず、普段の生活から意識して習慣的に予防対策を行い、
食中毒を未然に防ぎましょう。



花粉情報



花粉症といえば、スギやヒノキの花粉ということで、2～4月是对策をして
いらっしゃる方も多いのですが、意外に知られていないのですが、
油断できないのは**イネ科の花粉**です。
5月の連休をすぎると飛びはじめ、冬が来るころまで、
いろんなイネ科の雑草の花粉が飛びます。
これからの季節「夏カゼ」を疑うのに何故かなおらない方、
目のかゆみ、くしゃみ、鼻水などの症状のある方、
一度ご相談下さいネ。



お知らせ

7月14日（土）は研修会の為休診とさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い申し上げます。



お願い

当院で再診をされる方に簡単な問診票を書いて頂くことを現在お願いしております。
皆様の個人情報を出るだけお守りし、スムーズな診療を行う為、
ご協力下さいますようお願い申し上げます。



待ち時間表示

最近、患者様の診察の状況により、お待たせする事が多くなり、院長・スタッフ共々申し訳なく思っております。

けれども患者様の病状をしっかりと把握しよりよい治療を行う為、お待ち頂かなければならないこともあるのが現状です。

少しでも患者様の負担を減らしたいとスタッフが現在の待ち時間の表示をしたり、掲示板やホームページに前月の待ち時間をお知らせしております。

この表示は日により、患者様が異なるので、とてもむずかしいのですが、少しでも参考になればと思っておりますので、ご理解の上、ご活用ください。

4月度混み状況

午前	月	火	水	木	金	土
9:00-10:00	やや混	混	混	混	混	混
10:00-11:00	混	混	やや混	混	やや混	混
11:00-12:00	やや混	混	やや混	やや混	やや混	やや混
12:00-13:00	混	混	混	混	混	混
午後						
13:00-14:00	やや混	混	やや混	混	混	混
14:00-15:00	混	混	混	混	混	混

4月の混み状況です。日によってこちらの状況は、違う場合があります。ご了承ください。
※、往復のスムーズにお待ちいただけますが、ご来院の際はご協力ください。

※※※※※※※※※※

おすすめのお店

ジェラッテリア リカリカ
堺市堺区向陵東町 1-2-19

とってもかわいらしいアイスクリーム好きにはたまらないジェラートのお店です。

人気NO1はミルクですが私のおすすめは、季節もののイチゴミルクと濃厚キャラメルです。

運がよければ店長さんいちおしの出来立てジェラートがいただけます。

Cafeもありますので、一度ご賞味下さいネ。

ジェラッテリア リカリカ

営業時間

平日 11:30-22:30

土日祝 12:00-23:00

アクセス

南海高野線・JR阪和線

「三国ヶ丘駅」徒歩約6分



編集後記

みなさんは、もうお気づきになりましたか？

そうです、先生が今までよりひとまわり、いや、ふたまわりほど小さなズボンが入るようになったのです。（捨てなくて良かった^u^）

これまで、みなさんに健康指導する心苦しさからか、

体重計が1回転以上まわってしまったことにショックを受けたからなのかは定かではありませんが、とにかくダイエット頑張ってます。

そのストイックな頑張りを見てるだけで、私もちょっぴりやせました。

気持ちのよい季節ですね。みなさんも先生に続けと、

健康のためひと歩きはいかがですか？

（編集者 佐々木 えり子）

