

かわらばん



発行日 平成30年9月1日 発行者 福山市西南部地域包括支援センター（福山市南松永町2丁目8-12）

秋にも多い！？食中毒

食中毒と言えば、気温と湿度の高い真夏に多いと思われがちですが、意外にも、最も多く発生しているのは9月～10月にかけての時期です。

その理由の一つに、酷暑の影響などで夏バテして体力が落ち、免疫力が低下しているところに大きな気温の変化が加わり、体調を崩しやすくなっていることが挙げられます。また、秋は行楽シーズンでもあるため、お祭りなど野外での食事が増えることも影響しています。



食中毒の主な原因として、細菌によるものとウイルスによるものがあげられます。

細菌性の食中毒を防ぐには、①「**つけない**」②「**ふやさない**」③「**やっつける**」の3つが原則です。



①「つけない」＝手洗いをしっかりと。

調理や食事をする前、食品に触れる前には、必ず手を洗いましょう。また、生魚や肉をあつかったまな板や包丁は使用後に必ず洗い、熱湯やアルコール、塩素剤などで消毒をしましょう。



②「ふやさない」＝食品は低温で保存する。

購入後は氷など冷たいものと一緒に入れ、寄り道せずに早めに帰りましょう。例えば、O-157は室温では15～20分で約2倍に増えます。生ものは冷蔵庫で保管してください。ただし、冷蔵庫でもゆっくりと細菌は増殖するため、早めに食べることを心がけましょう。



③「やっつける」＝加熱処理をする。

肉や魚はもちろん野菜も火を通すと安心です。特に肉は、中までしっかり火を通しましょう。目安は75℃で1分以上の加熱です。また、使用後のまな板や包丁は熱湯やアルコール、塩素剤などで消毒をしましょう。

さらに、食品を購入する際には、なるべく新鮮な物を選び、消費期限を確認しましょう。少しでも怪しいと思ったら口にせず捨てましょう。色やにおいに変化がないまま細菌が繁殖している場合もあります。古い物は思い切って捨てましょう。

食中毒かな？と思ったら、お医者さんにかかりましょう。下痢やおう吐は、原因物質を排除するための体の防御反応の一つです。医師の診断を受けないまま、むやみに下痢止めなどを服用しないようにしましょう。また、**乳幼児や高齢者は抵抗力が低い**ため、**食中毒にかかりやすく、重篤化する恐れがあり特に注意が必要です**。周りの人が注意をし、食中毒にかからないよう心がけましょう。



新入職員挨拶



きなし ひろや
木梨 宏哉 (サブセンター柳津 社会福祉士)

今年の4月からサブセンター柳津に社会福祉士として配属されました木梨宏哉と申します。地域包括支援センターでの業務は初めてのため、日々新鮮な気持ちで業務に取り組んでおります。高齢者の方が、住み慣れた地域で生活支援サポートやサービスを受け、安心して暮らしていけるような支援を行っていきたいと思います。

私の座右の銘は、“一期一会”であり、人との出会いを大切にしています。これからも、地域にお住まいの多くの方とお会いすることがあると思いますが、その1つ1つの出会いに感謝し、大切にしていきたいと思っています。私自身、未熟な部分がある為、皆様のご指導とご鞭撻を頂ければ幸いです。今後とも宜しくお願いします。

おかだ ゆみこ
岡田 由美子 (本センター 主任介護支援専門員)

7月17日から本センターに主任介護支援専門員として勤務しています岡田由美子です。

働き始めて間がありませんが、早く皆さんの地域の中にとけこんでいけるように頑張っています。そして皆様の「住み慣れた地域で見守りを受けていつまでも安心して暮らしたい」という思いの実現のためにお手伝いをさせて頂けたらと思います。

これからよろしくお願ひいたします。

しまたに ゆうこ
島谷 祐子 (本センター 看護師)

8月1日から本センターに看護師として勤務しています島谷祐子です。

私の趣味は韓流ドラマを見ることです。

地域包括支援センターでの経験がない為、一からの勉強となります。皆様から御指導を頂きながら、早く現場に出向き支援していきたく思います。

どうぞよろしくお願い致します。



福山市西南部地域包括支援センターのご案内

本センター	南松永町2丁目8-12	(084) 933-6272
サブセンター今津	今津町3丁目9-8	(084) 933-3399
サブセンター柳津	柳津町98-1	(084) 933-9898
サブセンター山南	沼隈町中山南469-3	(084) 988-1611
サブセンター沼隈	沼隈町草深1889-26	(084) 987-0555
サブセンター内海	内海町口2827	(084) 986-2400

地域包括支援センターは市の委託を受けて、中立・公平な立場で相談を受けています。

◎相談は無料です。 ◎相談に関する秘密はもらしません。

お気軽にご相談ください。

◎ホームページを開設しています。かわらばんのバックナンバーも掲載していますので、下記アドレスよりご覧ください。

アドレス <http://matsunuma-med.jp/index.html>

