



健康だより



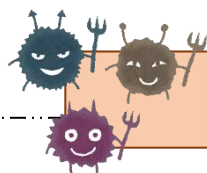
デイサービスセンター 鑄泉苑 令和 7 年 6 月 吉日

看護師の高田です。

6 月を迎え 蒸し暑くなる日が増えましたね。気温と湿度が上がるこの時期に増えてくるのが『食中毒』です。抵抗力の弱い高齢者の方は少ない菌でも重症化しやすいと言われています。

通所されている方の中には一人暮らしの方も多く、ご家族が食事を用意してくださったり 宅配のお弁当を頼んでいる方もいらっしゃいます。

菌は 些細なことでも増殖します。ご存知の事と思いますが、この機会に『食中毒』についても一度おさらいしてみましょう。



怖〜い食中毒菌



食中毒菌は、気温 25 度以上湿度 70%以上になると増えやすくなります。
保存は長時間室温で放置せず、必ず早めに冷蔵庫に入れましょう。
宅配のお弁当が残ったら、早めに冷蔵庫か 時間がたったら 必ず処分を！



食中毒菌の多くは、75℃の加熱を 1 分以上行うことで死滅します。
電子レンジで食べやすい温度に温めるだけでは死滅しません。
必ず強めに加熱しましょう。



調理器具でも感染します！包丁 キッチンばさみは 柄の部分まで、
フライパンや鍋は 持ち手までしっかり洗いましょう。
消毒用アルコール(濃度 70%以上)を吹きかけるのも良いですね。



食中毒の症状「下痢 嘔吐 腹痛 発熱が見られたら すぐ受診を！！」



最近、コロナウイルスの感染が落ち着いてきており
手洗いや消毒の感染対策が おろそかになってきていると
言われています。食中毒の予防も 手洗い消毒が基本です。

しっかりと対策をして 暑い夏を乗り切りましょう！！



手を洗おう