



# にこにこニュース

おおいた こども びょういん  
**大分こども病院**  
〒870-0943 大分県大分市片島 83-7  
<http://www.oita-kodomo.jp/>

2017・6月号 (No.325)

(代表) TEL097-567-0050

(救急) TEL097-567-2311

(Fax) TEL097-568-7057



## 食中毒について



管理栄養士 園田 理沙子

梅雨の時期はしとしと雨が降り続け、湿気と暑さで食中毒が起こりやすい季節です。  
食中毒になると、おなかが痛くなったり、下痢をしたり、とてもつらい思いをさせていただきます。  
食中毒にならないためにしっかり予防しましょう！



### 食中毒予防の3原則

- ① 菌をつけない……手には食中毒の原因となる菌が付着しています。  
食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、しっかりと手を洗いましょう。
- ② 菌を増やさない…10℃以下、65℃以上の温度に保つようにすれば増えにくくなります。
- ③ 菌をやっつける…多くの菌は熱に弱いため、食べ物はよく加熱しましょう。

### 家庭でできる、食中毒を防ぐ6つのポイント



- ① 買い物
    - 消費期限を確認する
    - 肉や魚などの汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる
    - 寄り道をしないですぐに帰る
  - ② 家庭での保存
    - 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
    - 肉、魚、卵などを取り扱うときは、前後で必ず手を洗う
    - 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ  
冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない  
(冷気の循環が悪くなる)
  - ③ 食事の下準備
    - 調理の前は石鹸で丁寧に手を洗う
    - 野菜などの食材を流水できれいに洗う
    - 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々に使い分けると安全
    - 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍はさける
    - 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
    - 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する  
(特に肉、魚使用後)
  - ④ 調理
    - 十分に加熱する  
**《中心部を75℃以上で一分間以上》**  
※ノロウイルス感染の恐れのある食品(生ガキ等)は  
**《85℃以上で90秒以上》**
  - ⑤ 食事
    - 清潔な食器を使う
    - 作った食品は長時間、室温に放置しない
  - ⑥ 残った食品
    - 清潔な容器に保存する
    - 温めなおすときも十分に加熱する
    - 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
    - ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てる
- (政府広報オンライン 食中毒を防ぐ6つのポイントより)



## 気になる！Q&A



**Q：熱があるので、温めたほうが良いですか？**

**A：**たくさん着せて掛物を増やし大量に汗をかいて熱を下げる、という昔ながらの方法は、体力のない子どもに負担をかけるばかりでなく、「うつ熱」によってかえって体の温度を上げてしまい、熱中症を起こす可能性があります。また、体内の水分が不足する「脱水状態」を引き起こしかねません。寒そうなら暖かく、暑そうなら涼しく…を心掛けましょう。

**Q：高熱で頭がおかしくなるって本当？**

**A：**実際にはそんなことはありません。人間の脳は41℃程度の熱では壊れないようにできています。ただし熱の原因が、「髄膜炎」や「脳炎」という病気の場合は別です。その場合は「けいれん（ひきつけ）」「嘔吐」「頭痛」などの症状が強く現れます。子どもの症状をよく観察して、心配な症状があるときには受診しましょう。

**Q：安静にするように言われたけれど…**

**A：**「安静」というと、黙って布団に横になっているというイメージがありますが、子どもはじっとはしてられません。子どもの安静は、基本的に「室内で過ごしましょう」ということです。保育園・幼稚園・学校をお休みして家の中で過ごしましょう。家の中程度なら、少しぐらい騒いでもはしゃいでも大目に見てあげてください。「子どもが疲れない程度の室内遊び」これが子どもの「安静」です。



## 6月 各専門外来の予定♪

日	月	火	水	木	金	土
				1 皮膚科 神経外来（岡成） 児童精神科	2 皮膚科 児童精神科	3 皮膚科 小児外科 泌尿器外来
		※各専門外来は <b>完全予約制</b> になります。 ご希望の方は受付またはお電話でお問い合わせください。 青…午前のみ 桃…午後のみ オレンジ…終日				
4	5 皮膚科 小児外科 児童精神科	6 皮膚科 小児外科	7 皮膚科 小児外科 腎外来（桑門） 児童精神科	8 皮膚科 神経外来（福島） 児童精神科 内分泌外来	9 皮膚科 小児外科 児童精神科	10 皮膚科
11	12 皮膚科 小児外科 児童精神科	13 皮膚科 小児外科	14 皮膚科 小児外科 こどもの心外来 腎外来（桑門）	15 皮膚科 児童精神科	16 皮膚科 小児外科 児童精神科	17 皮膚科 循環器外来
18	19 皮膚科 小児外科 児童精神科	20 皮膚科 小児外科	21 皮膚科 小児外科 腎外来（桑門） 児童精神科	22 皮膚科 小児外科 神経外来（福島） 児童精神科 内分泌外来	23 皮膚科 小児外科 神経外来（岡成） 児童精神科	24 皮膚科 小児外科 泌尿器外来
25	26 皮膚科 小児外科 児童精神科	27 皮膚科 小児外科	28 皮膚科 小児外科 腎外来（桑門） 児童精神科	29 皮膚科 小児外科 神経外来（福島） 児童精神科	30 皮膚科 小児外科 児童精神科	