

台所での3原則を守り、食中毒を予防しましょう！

いつになく集団食中毒のニュースが多い気がしている今年の夏。「食中毒」と聞くと、夏に多く発生するイメージを持たれる方が多いかも知れません。涼しい季節になると食中毒が少なくなりそうですが、厚生労働省の統計によると、食中毒は年間を通して発生しています。また、細菌による食中毒＝細菌性食中毒は10月になっても夏場とさほど変わらない件数で発生しているのが現状です。

そこで、食中毒を予防するための方法ですが、まず重要なのは手洗いです。石鹸やハンドソープをよく泡立てて、手のひら→手の甲→指の間→爪の間の順で丁寧に洗い、十分にすすぎます。洗った後は、清潔で乾燥したタオルか、ペーパータオルでしっかりと水気を拭き取りましょう。

次に、台所での予防策となるのが「つけない、増やさない、やっつける」の3原則です。



①細菌を食べ物に「つけない」

前述した手洗いの他、洗える食材はしっかり洗いましょう。まな板・包丁・食器はきれいに洗い、乾燥させます。肉や魚は他の食品と分け、ラップで包んで冷蔵・冷凍保存しましょう。

生の肉や魚を切るまな板と野菜類を切るまな板とは、分けて用意することを強くおすすめします。

②食べ物に付着した細菌を「増やさない」

生鮮食品や出来上がったお料理は、なるべく早く冷蔵庫に入れて保存しましょう。冷凍した食品を解凍するときは、常温で解凍せずに冷蔵庫内か電子レンジで解凍します。冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増えますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べ切りましょう。

③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは、加熱によって死滅しますので、食材を十分に加熱します。

食材の中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。特に肉料理は十分に加熱を。

電子レンジを利用して加熱するのも良いですね。

細菌性食中毒は、家庭内で発生しやすい食中毒ですので、まだまだ油断は出来ません。乳幼児や幼児期のお子様・ご高齢の方がいるご家庭は、特に気を付けたいですね。

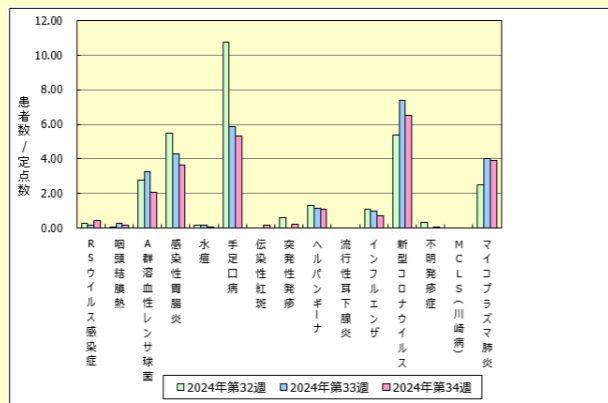
(管理栄養士 緑川涼佳)

参考：厚生労働省 令和5年 食中毒発生状況（概要版）、食中毒予防の原則と6つのポイント 政府広報オンライン

感染症発生状況

●手足口病・新型コロナウイルス・マイコプラズマ肺炎・インフルエンザなどさまざまな感染症が出ています。

手洗い・咳エチケット・排泄物の適切な処理などで感染拡大を予防しましょう。



9月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
						1 休診
						8
2 AM小沢倫理 AM白井 PM福田	3 AM井之上 横山	4 AM小沢浩 AM塩田 福田	5 AM井之上 白井	6 AM小沢倫理 塩田	7 休診	休診
9 AM小沢倫理 AM白井 PM福田	10 横山	11 AM小沢浩 AM塩田 福田	12 白井	13 AM小沢倫理 塩田	14 休診	15 休診
16	17	18	19	20	21	22
休診	AM井之上 横山	AM塩田 福田	AM井之上 白井	AM小沢倫理 塩田	休診	休診
23	24	25	26	27	28	29
休診	AM井之上 横山	AM小沢浩 AM塩田 福田	AM井之上 白井	AM小沢倫理 塩田	休診	休日 診療
30						
AM小沢倫理 AM白井 PM福田						

- 9/9～9/13井之上医師は休診となります
- 9/18小沢浩医師は休診となります
- 9/29は八王子市休日診療当番日です。レントゲン検査・点滴などの処置は行えません

10月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	AM井之上 横山	AM小沢浩 AM塩田 福田	AM井之上 白井	AM小沢倫理 塩田	休診	休診
7 AM小沢倫理 白井	8 AM井之上 横山	9 AM小沢浩 AM塩田 福田	10 AM井之上 白井	11 AM小沢倫理 塩田	12 休診	13 休診
14	15	16	17	18	19	20
休診	AM井之上 横山	AM小沢浩 AM塩田 福田	AM井之上 白井	AM小沢倫理 塩田	休診	休診
21	22	23	24	25	26	27
AM小沢倫理 AM白井 PM福田	AM井之上 横山	AM小沢浩 AM塩田 福田	AM井之上 白井	AM小沢倫理 塩田	休診	休診
28	29	30	31			
AM小沢倫理 AM白井 PM福田	AM井之上 横山	AM小沢浩 AM塩田 福田	AM井之上 白井			

- 10/7福田医師は休診となります。白井医師の代診となります

※診察予定は変更になることがあります。ご了承ください。

島田療育センターはちおうじ こどもクリニック えみんぐ
TEL：042-634-9008
〒193-0931 東京都八王子市台町4-33-13
(八王子市小児・障害メディカルセンター内)
(HP) www.shimada-ryoyiku.or.jp/shima8



外来診療のお知らせ

★子ども相談外来★

お子さんのこと何でもご相談ください。
(診察時間：30分)

●月曜日14：00～15：00

担当：福田医師

●金曜日14：00～15：00

担当：塩田医師

★チック外来★

(診察時間：1時間)

●第2・第4水曜日13:40～14:40

担当：小沢浩医師

*不定期に休診となることがあります。

*完全予約制になります。

お電話でお問い合わせください。

問い合わせ先：042-634-9559

★お薬外来★

●当院で定期薬の処方箋を3か月以上さされている方で前回受診後から症状の変化がない方を対象に、定期薬の30日処方のみで、在院時間が短くなるように配慮いたします。

*お薬外来の利用には処方日数など条件がありますので詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先：042-634-9008

お知らせ

●麻疹風疹(MR)ワクチンについて

MRワクチンが不足しています

1回目の方や公費での接種期限が迫っている方を優先させていただきます

ご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いたします

●インフルエンザワクチンについて

接種期間：10/21～12/2

接種日：月曜日15:00～16:30

水曜日13:45～14:45

金曜日15:00～16:30

詳細につきましては、当院ホームページに後日お知らせいたします

問い合わせ先：042-634-9008