

亀の井歯科 かわら版 VOL.61

気温、湿度が高い時期に増えるのは、熱中症にとどまらず、食中毒もお忘れなく！
食中毒は『細菌性食中毒』と『ウイルス性食中毒』があり、それぞれハイシーズンが異なります



★細菌性食中毒

気温が高くなる時に最も気をつけなければいけない細菌による食中毒

主に 6月～8月にかけて多く発生、まさに夏の時期

食中毒菌は 25℃以上の温度で発育が盛んになり 30～40℃では最も活発に繁殖します

私たちは暑くなると食欲がなくなり夏バテになるなど体力が低下しがち

抵抗力が落ちた体は菌の攻撃を受けやすいため、抵抗力が低い乳幼児や高齢者が重症化しやすい

★ウイルス性食中毒

ノロウイルスなどウイルス感染により起こる食中毒です。主に 11月～3月にかけて多く発生します

調理者から食品を介して感染するケースが多く、他に二枚貝に潜んでいる場合もあります

この他にも、毒キノコやフグなどの『自然毒』や、牛・豚・鶏などの肉、魚に寄生している寄生虫からおこる

『寄生虫』最近のニュースではサバ、イカなどに寄生するアニサキスが話題となっています

このように食中毒とひとくくりに言っても、様々な種類と性質が存在しています

暑くなるとペットボトル飲料を飲む人も増えてくると思いますが、注意しなければならないのが細菌性食中毒！

こうした飲料は一度口をつけると唾液中の様々な細菌が飲料に染ってしまいます

さらに、暑いなか長時間持ち歩くことは培養してしまっている危険性も、

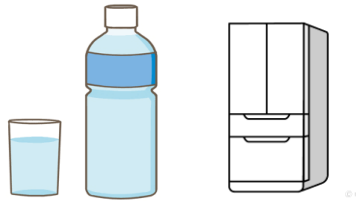
30℃の中 24時間～48時間放置をすると「30万倍以上」に細菌が増殖すると判明しています

特に危険なのが「甘い飲み物」、細菌は糖分やタンパク質を栄養源として急増します

ペットボトル飲料内の細菌を増やさないためには、

① 口をつけずにコップに注いで飲む

② 冷蔵庫に保管しなるべく早く飲む



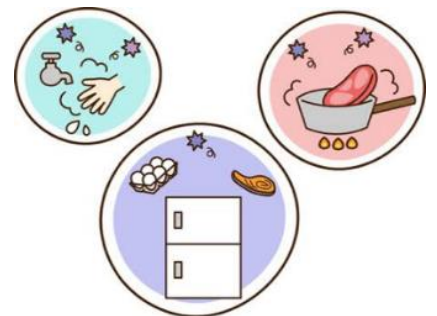
飲み物の他にも料理の作り置き弁当にも注意しましょう！

料理を作ったら粗熱をとり、密閉容器に入れるかピッタリとラップで包んで早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れる

家庭で特に注意が必要なのが「カレー」「シチュー」などの煮込み料理

大量に作りそのまま置いておくことで『ウェルシュ菌』が増殖！

40～50℃で 1 番増殖しやすいため、早めに冷やし冷蔵することが重要です



★食中毒を防ぐ 3 原則

① 手や調理器具などをよく洗い、細菌を「つけない」

② 肉や魚などは早く冷蔵庫などに入れて細菌を「増やさない」

③ しっかり加熱し「菌やウイルスをやっつける」

食中毒の原因になる細菌は目に見えませんが私たちの周りの至る所に存在します。

意識することでリスクを減らせるので、しっかり対策し熱中症と食中毒に気をつけ元気に過ごしましょう！

第56回 ゴミZERO セントラルパーク駅運動 8月28日(日)

ZERO LITTER MATTER 次回は9/10土曜日 15時~予定です



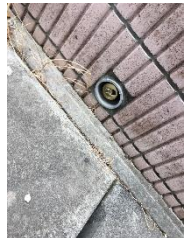
吸い殻ポイ捨て
今回は450本くらい?
3週間空いたので増加



子供から大人まで
沢山参加してくれた



ホームセンター裏
相変わらず吸い殻、
ゴミが散乱!



穴に空き缶がスッポリと
雨水の排水口が・・・
さりげない穴でも役に
立っているのに

涼しくなったため参加者が増えました！
今回は子供が多かったです。最後の夏休みの課題、思い出になった？
ペットボトルは減るも空き缶が増えている様子でした。
10月からまたタバコが値上げに！
この機会に健康維持のためにも卒煙者が増えることを祈ります！
ニュージーランド、フィンランドはタバコ販売禁止に移行します
アジアでもブータンは既に禁止されています
路上で酒が飲める異様なこの国では、なかなか反映されず残念！

Root for our home town!!

亀の井歯科 髪処 リンデン東葛

お口も髪も、そして街もキレイにしよう！

LINE



@495qjehp



#流山ヒルズ



参加希望 大歓迎!!