

食中毒とは？

食中毒は、食べ物や飲み物に付着した細菌やウイルスが体の中に入り、**腹痛・下痢・嘔吐・発熱**などの症状を引き起こす病気です。



食中毒が発生しやすい時期

夏場(6月~9月)

気温や湿度が高く、細菌が増えやすい時期です。特に調理後の食品や、常温での放置に注意が必要です。



冬場(11月~3月)

ノロウイルスなどのウイルス性食中毒が増える時期です。少量のウイルスでも感染します。



高齢者は特に注意！

高齢者は免疫力や体力が低下しやすく、食中毒が重症化しやすい傾向があります。脱水や栄養低下に繋がるため、早めの対応が大切です。



改めましてご家庭でも予防をしましょう。
これからの時期は食中毒菌が繁殖しやすい気温になります。

食中毒にご注意を！

清風

せいふう

第68号
令和8年
6月発行



医療法人
角整形外科医院

通所リハビリテーション
そよ風くるぎ

居宅介護支援事業所
さわやかくるぎ

発行責任者
角 典洋



ノロウイルスに要注意！

ノロウイルスは非常に感染力が強く、少量でも感染します。アルコール消毒が効きにくく、嘔吐物の処理が不十分だと感染が広がりやすいウイルスです。

予防のポイント

- ・トイレの後、調理前、食事の前は石鹸でしっかり手洗いを！
- ・嘔吐物や便の処理は、使い捨て手袋・マスクを着用し、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で消毒を！
- ・症状が治っても、2~3日はウイルスが排出されるので注意！



ご家庭で起こりやすい食中毒の原因

作り置きを常温で放置



調理後の食品を常温で放置すると、菌が増えてしまいます。

生肉を切った包丁で野菜を切る



生肉や魚の菌が、他の食品に付着し、感染の原因になります。

冷蔵庫の詰め込みすぎ



冷気の流れが悪くなり、保存温度が上がってしまいます。

手洗い不足



調理前・トイレ後は石鹸で手を洗いましょう。

消費期限切れ・保存方法の不備



期限切れの食品や、常温保存が必要な食品を誤って保存すると危険です。

こんな時は特に注意！

- ・お弁当を長時間持ち歩くとき
- ・前日の料理を常温で保存したとき
- ・生卵や刺身を長時間放置したとき



夏場のお弁当は注意！保冷剤を使用し、長時間の車内放置は避けましょう。

チェックリスト

毎日の確認を習慣にしましょう！

- 手洗いはできていますか？
- 食材は適切に保存していますか？
- 加熱は十分にしていますか？
- 調理器具は清潔ですか？
- 体調が悪い時は無理せず休んでいますか？



細菌性食中毒予防の3原則

① つけない



- ・調理前後は石鹸でしっかり手洗い
- ・生肉・魚は専用のまな板や包丁を使う
- ・タオルや布巾は清潔な物に交換

② 増やさない



- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下で保存
- ・作った料理は早めに食べる
- ・冷蔵庫に詰め込みすぎない

③ やっつける



- ・中心温度75℃以上で1分以上加熱
- ・電子レンジ加熱後も中までしっかり確認

職員紹介

放射線技師



高口 光義

令和8年4月より診療放射技師として勤務しています。これまでの経験を活かして、患者様に負担のかからない撮影(撮像)、診断しやすい画像を出すことを心掛けています。よろしくお祈いします。

看護師



永野 夢萌

令和7年10月より病院で働いております、永野夢萌です。笑顔と丁寧な処置を心掛けながら頑張っていきたいと思っております。よろしくお祈いします。

看護師



岩部 佳菜子

去年9月よりそよ風くろぎの方で働かせて頂いております看護師の岩部佳菜子です。ご利用様が安心して過ごして頂けるように頑張っていきますので宜しくお祈いします。

医療事務



嶋山 沙織

今年の1月中旬から医療事務員として勤務しています、嶋山沙織です。未熟者でご迷惑をおかけする事も多いと思いますが、笑顔を忘れず患者様に寄り

医療事務



田中 祐里

今年の4月より医療事務員として働かせていただいております。不慣れな点が多くご迷惑をおかけしますが、少しでも早く皆様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお祈いします。

医療法人 角整形外科医院



- 通所リハビリテーションそよ風くろぎ
- さわやかくろぎケアプラン
- 角整形外科医院訪問リハビリテーション

ホームページは
こちらから
ぜひご覧ください！

