



食中毒の季節となりました

あたたかな心のふれあい heart-warming

気をつけよう食中毒！！

【記事提供】 副院長 斉藤浩之

日本消化器病学会専門医 日本消化器内視鏡学会専門医
日本肝臓病学会専門医 日本内科学会認定医

いよいよ本格的な夏が到来し気温もぐんぐん上昇してきました。この時期気をつけなければならないのが食中毒の発生です。食中毒とは原因となる細菌やウイルスなどが付着した食品を摂取することにより急性胃腸炎（下痢・腹痛・おう吐など）を引き起こす健康被害の総称です。皆さんもご存じのように腸管出血性大腸菌（O-157 など）による食中毒では死に至る場合もあり、単なる“食あたり”では片づけられない被害なのです。また厚生労働省に報告された食中毒の20%近くが家庭の食事が原因で起きており、食中毒を理解し、予防策を勉強することでかなりの食中毒を防ぐことが可能です。今回は、この暑い時期に食中毒を起こす代表的な細菌（平成23年度の厚生労働省の食中毒の原因となった細菌の月別患者報告数の多い）について概説し、食中毒の予防策についても紹介します。

1. 代表的な細菌

①カンピロバクター菌

ニワトリ、ブタ、牛などの腸管内に存在し、食肉（特に鶏肉）やレバーなどの臓物、また飲料水（井戸水・湧水・簡易水道水）を介して発生することもあります。感染してもすぐに症状はなく、潜伏期間が2～5日間と長いことが特徴です。この菌は乾燥にとても弱く、65℃以上・数分間の加熱で死滅します。

②サルモネラ菌

ニワトリ・ブタ・牛などの腸管内に生息し、これら動物から生産される食品（特に鶏卵）が原因となります。12～48時間の潜伏期間を経て発症します。

③ブドウ球菌

おにぎりや弁当、サンドイッチやケーキなど様々な食品が原因となります。ブドウ球菌は健康な人の皮膚やのどにも存在するため、調理する人の手から汚染されるのです。調理する人は手や指に傷があれば調理はせず、調理前の手や指の消毒、マスク・帽子などの着用、調理器具の消毒などで防ぐことが可能です。汚染された食物摂取後3時間以内に症状が出現します。

④腸管出血性大腸菌 O-157

昨年焼肉チェーンでユックを食べた方が発症し、死亡例が出たことで皆さんも再認識されたでしょう。大腸菌がペロ毒素を産生し、出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症症候群を起こし重篤となります。国内で報告された原因食品は、井戸水、牛肉、牛レバー刺し（禁止になりました）、ローストビーフ、サラダ、かいわれ大根、キャベツ、レタス、ホウレン草、アップルジュースなど様々です。生での摂取や加熱不足が原因のようです。他の食中毒菌と同様に加熱や消毒で死滅しますので十分に発生は予防できます。潜伏期間は3～8日と期間が長いので要注意です。血便があればすぐに病院を受診して下さい。

⑤ウエルシ菌

あまりなじみのない菌ですが、牛、鶏、魚に存在し、食肉や魚介類の加熱調理食品が原因となります。この菌は熱に強く、煮沸を1時間以上しても死滅しません。肉の揚げ物、スープ、カレー、肉汁などを常温で放置すると危険です。感染後6～18時間後に症状が出現します。

ラブ 愛・レター

医療・介護・保健の月刊ニュースレター
愛生会病院だより

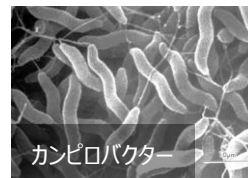
文責：

患者サービス向上広報委員会 委員長 斉藤浩之

14号

2012年7月

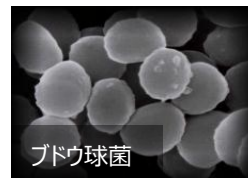
細菌の画像



カンピロバクター



サルモネラ菌



ブドウ球菌



腸管出血性大腸菌 O-157

2. 予防法

最後に予防法です。食中毒予防の3原則というのがありまして、「付けない・増やさない・殺す」が大事です。

「付けない」

手や調理器具、食材を洗い、消毒することで原因となる菌を付けない。できるなら調理器具を食材毎に使い分けのもいいでしょう。

「増やさない」

菌は冷蔵庫の中の低温（4～10℃）では増えにくくなります。食材や食品は常温での放置は止めましょう。また、作ったものはすぐに食べましょう。

「殺す」

菌のほとんどは熱に弱く、食品も十分に加熱すれば菌を殺せます。生での摂取や加熱不十分が問題なのです。食器や調理器具は洗浄後熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。

もし、食中毒が疑われる症状があれば病院を受診しましょう！

北海道病院学会で 演題発表をしました

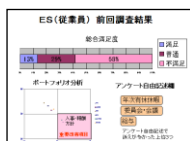
〔記事提供〕 看護部長 五十嵐しのぶ

第12回北海道病院学会が、6月30日(土)に札幌市で開催されました。学会は年々参加病院も増え、参加当初は2つの会場でしたが、今回は5会場となり看護、薬剤、リハビリ、栄養、経営など多くの医療職種が発表しています。

1. 当院の発表

- ➡ 演題 「ES・CS調査報告」
- ➡ 演者 患者サービス向上・広報委員会
- ➡ リハビリテーション課主任 下野義人

※ ES : 従業員満足度
※ CS : 患者満足度



- ➡ 演題 「陰圧閉鎖療法とHMB 配合飲料の併用による褥瘡治療の効果」
- ➡ 演者 病棟看護課 看護師 大廣香織
- ※ 褥瘡 : 床ずれ
- ※ 陰圧閉鎖療法 : 褥瘡の治療法



2. 学会を終えて

学会発表は研究の成果、結果を他病院に報告できる機会であり、他病院の取り組みを知り、学ぶ場でもあります。

同じテーマでも、病院により考え方や取り組みの仕方は異なりますが、医療サービスの質を高めるという目標は同じです。

今後もさまざまな学会等に参加し医療職、専門職として知識を高め、患者さまにより良い医療の提供に繋がるよう、研究発表を継続していきたいと思えます。



第2回ご家族との懇談会のご案内

前回(5月)の懇談会では、ご家族の貴重なお話を聞くことができました。第2回目は・・・

- 日時 : 平成24年8月30日(木)
- 時間 : 16:30~17:15
- 場所 : 2階ダイニング
- 内容 : リハビリと栄養(食事)について

患者サービス向上・広報委員会

東川高校インターンシップ

〔記事提供〕 病棟看護課 渡辺看護師長

実習の様子

初夏のこもれびが輝かしい6月、将来看護師を目指している東川高校の生徒さん、今年は女子2名・男子1名の計3名が当院に体験実習にきました。実習の感想や看護師になりたい思い等を生徒さんに質問してみました。

1. 3日間の実習を終えての感想は？

難しい事が多かったけど、楽しかった。楽しい中にもつらい事があるんだと思いました。普段経験出来ない事ができてつらかったけど、とてもいい経験になりました。

2. 将来看護師になりたい理由は？

母が看護師で、かっこいいと思ったので、自分もなりたいと思いました。小さい頃、看護師さんが遊んでくれたり、優しく接してくれてすごうれしかったから、自分もなりたいと思いました。



3. 今後の意気込み

今回3日間の実習に来て、なりたい気持ちが強くなりました。勉強頑張ります！

以上、高校生らしく語ってくれました。素直な気持ちや、今後の希望を耳にして、とても清々しく嬉しい気持ちになりました。ぜひ夢を実現させてもらいたいです。

交誼会グループ
医療法人 愛生会病院

あたたかな心のふれあい
HEART-WARMING



〒078-8340

旭川市東旭川町共栄 223 番 6

Tel 0166-34-3838

Fax 0166-34-2867

ホームページ www.aiseikai-hp.jp