

第50号  
21年5月

# ささえあい



発行 前橋・在宅ケアネットワークの会 〒371-0017 前橋市日吉町 3-30-6 あけぼのハイツ502号  
TEL027-235-6283 FAX027-235-6284

## 知っておきたい 食中毒の知識

(セルフレクターネットから転載)

### 食中毒にはどんな種類があるの？

食中毒とは、「食品を摂ることによって起こる急性胃腸炎を主とした健康障害」のこと。

その原因は

- 一、食品中に混入した細菌。
- 二、メタノールやヒ素などの化学物質による。
- 三、フグや毒きのこなどの自然毒。

などがあります。この中で食中毒全体の九〇パーセント近くを占めているのが一、の細菌性食中毒です。

細菌性食中毒は高温・多湿になる六〜十月に多く発生するのが特徴で、発生のメカニズムの違いから、大きく二つに分かれます。

- 感染型……食品の中で一定の数以上増えた細菌が、消化管内で定着・増殖して急性胃腸炎症状などを起こす。原因菌としてはサルモネラ菌、腸炎ビブリオ、病原性大腸菌、カンピロバクター菌などがある。
- 毒素型……食品中の細菌が作り出す一定量以上の「毒素」によって発

症する。食品内で毒素が産生される場合(食物内毒素のボツリヌス菌、ブドウ球菌)と、消化管内で毒素が産生される場合(Oノリ)一五七などの生体内毒素)がある。

### 食中毒はどうして起るの？

私たちが普段食べている食品は無菌状態にあるわけではなく、一グラムあたり、千〜一万个の細菌が存在しています。通常、食中毒は一度に百万〜千万個の細菌を食べて初めて感染するもの。O(ノリ)一五七はまれな例で、十〜百個の細菌で感染します。

では食中毒が起る仕組みをO(ノリ)一五七を例に説明しましょう。

- ・食品などについてO(ノリ)一五七は殺菌作用のある胃液のバリアーをくぐり抜けて大腸まで達し、腸管上皮細胞に付着します。
- ・ここで増殖して「ペロ毒素」を生み出します。
- ・ペロ毒素は腸管だけでなく、吸収されて体の中の臓器に影響を与えるために、さまざまな全身症状を起します。

潜伏期が長いのは、細菌が定着し、増殖してペロ毒素が生み出されるま

でに時間を要するためです。

### 夏場、とくに多い食中毒は？

腸炎ビブリオは、一九五〇年に日本で発見された細菌で、夏場の魚介類、とくに温度管理の悪いすしや刺し身、輸入魚介類などが感染源となります。腸炎ビブリオは、海水中で繁殖。水温が一五度を超えると急増するため、七〜九月に多発します。魚介類に使った包丁やまな板から他の食品に二次汚染するケースも多いので注意しましょう。

腸管出血性大腸菌(O(ノリ)一五七)も夏に多く発生します。ただ、原因食品がはっきりしないことが多く、それは、食品によって検出が困難だからです。

O(ノリ)一五七そのものは抗生物質で治療できませんが、抵抗力の弱い子どもやお年寄りには腎不全や尿毒症などの合併症に注意が必要です。

### 食品を加熱したら食中毒は予防できるの？

サルモネラ菌やO(ノリ)一五七など、食中毒の原因になる細菌の多くは七五度で一分以上加熱すると死んでしまいます。熱に強い殻(芽胞(がほう))をかぶって生きのびるボツ

リヌス菌なども加熱直後に食べるなら問題はありませぬ。

このように加熱は食中毒の予防にとても有効ですが、調理をする人の手から食品に細菌が汚染したり、加熱後の保存法が悪いために二次汚染するケースもあるので注意しましょう。手に切り傷などがあるときは使い捨てのビニール手袋を使うことをおすすめします。

### キッチンでの衛生管理法は？

「食事の後片付けはそれだけで面倒なのに、毎回、消毒なんて」と思われる主婦の方も多いでしょう。そこで、かんたんな消毒法をご紹介します。

まず、食器は洗剤で洗った後水洗いし、洗いおけに入れます。そこに沸騰させたお湯をかけ、すぐに食器ばさみや菜箸などを使って取り出します。沸騰したお湯を使うとすぐに自然乾燥しますから、ふきんについた細菌による感染が予防できるとともに、拭く手間も省けます。 以上

### 事務局から

総会には多数の方がご出席いただき、ありがとうございます。

## 第十三回通常総会を開催 第二部はヴァイオリンの演奏に感動

五月二十三日(土)、午後一時三十分より前橋市総合福祉会館において第十三回通常総会を開催しました。

### ★第一部総会議事

澤地まゆみ副理事長の司会で開会し斎藤浩理事長の挨拶から始まりました。



斎藤浩理事長は挨拶の中で、当

会の運営について、設立当初の在宅ケアの助け合いから始まり介護保険発足時の行政への協力、昨年度からは「いきいきリハビリ会」の活動などに取り組んできたことを説明され、今年度は医師部会や市民部会に力を入れていく旨話されました。

来賓は、前橋市長の代理として阿久澤福祉部長、前橋市医師会の石田会長が出席され、それぞれご挨拶されました。

### ★第二部演奏会

第一部終了後は、小田原由美さんを中心とするアンサンブル・ジョンの演奏で音楽を楽しみました。普段クラシック音楽に接する機会が少ない会員さん達はこの日の演奏を楽しみにしていたようです。



曲目も、アイネ・クライネ・ナハトムジーク、ヨハン・シュトラウス春の声、エルガー愛の挨拶などおなじみの名曲のほか日本の曲も、故郷、浜辺の歌などを演奏していただき、最後はアンコールに込めていただき全員で「花」を♪春のうららの隅田川♪と合唱して終了しました。



新型インフルエンザに  
罹ったかなと思ったら

前橋市では感染拡大防止の観点から、新型インフルエンザの感染が疑われる症状(三十八度以上の発熱、筋肉痛、全身の倦怠感等)がある方は、直接医療機関には行かず、まず発熱電話相談センターへ連絡するよう広報しています。

【発熱電話相談センター】

○設置場所  
前橋市保健所(朝日町三丁目)  
〇二七-二二〇-二二五-  
なお、聴覚に障害などがあり、電話で相談ができない方は、FAXで相談することができます。

(FAX 〇二七-二二二-  
八八三五)

○受付時間(休日も開設)

午前九時から午後八時まで

感染を防ぐポイント

◎せきエチケット

- ・せきやくしゃみの時は、ティッシュで口をおさえ人から離れる。
- ・せきをしている時は、マスクを

また青森県の例を話され、県の依頼で笑い療法士を沢山作り笑い療法を広めたところ、リウマチが良くなったたりペースメーカーが不用になったという結果を紹介されました。



高柳和江先生

最後に隣同士で相手のことをほめる練習と、ほめられたら「その通り」「お目が高い」と前向きに受け止める練習をして終了しました。

(山口記)

- ・十分に休養をとる。
- ・食事はバランスよく栄養をとる
- ・厚着を避け、適度な運動をする

◎ 感染経路をたつ

- ・外出後にうがいをし、手洗いを
  - ・流行地や人ごみを避ける。
  - ・部屋の換気を定期的に行う。
- 以上

いきいきリハビリ会

乗馬体験会を実施

平成二十一年五月二十日(水)、いきいきリハビリ会の会員九名で伊勢崎市にあるホースパラダイスを訪問して乗馬を体験してきました。皆さん最初は馬の背の高さに不安そうでしたが、鞍に乗ってしまえば結構平気で乗馬を楽しんでいました。股関節が痛いのでまたぐことが出来るかなと心配していたHさんも上手に乗ることが出来、二周目には余裕

施設訪問

桜桃園

今回はこの二月にオープンしたばかりの桜桃園へおじゃましてお話を伺ってきました。



桜桃園は特別養護老人ホーム(五十室)のほか、デイサービス(二十名)、ショートステイ(十室)、居宅介護支援事業を行っています。玄関を入ると吹き抜けのエントランスホールがあり、他の施設では見られないような明るく広々とした空間が迎えてくれます。また中庭には竹が植えられてお

の笑顔が出ていました。馬に乗ってみて感じたことは、正しい姿勢が保たれバランス感覚が養えるということでした。



ホースセラピーの効果がわかるような気がしました。

医学講演会

「死に方・生き方・笑い方」  
医学博士 高柳和江先生

五月十六日(土)、群馬メデイカルセンターで行われた高柳和江先生の講演会に行ってみました。当日の座長をつとめる富澤隆先生(石倉町富澤

り各部屋から眺められるようになっていきます。お部屋はユニット個室でひとりで生活するには十分な広さがあります。



デイサービスでは寝台式機械浴のほか家庭浴が三つもあり、着脱スペースもそれぞれ仕切られプライバシーにも配慮されています。もちろん自宅までの送迎があります。ショートステイもあるので在宅で介護されている家族には、一時的な用事のあるときばかりでなく介護疲れを防ぐ意味でも上手に利用されると良いのではないかと思います。

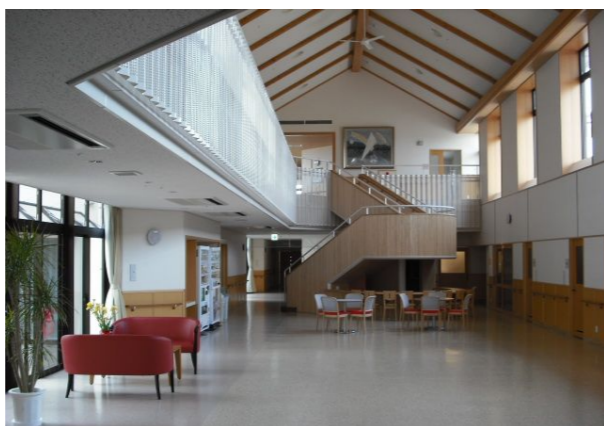


座長の富澤隆先生

富澤隆先生は「いつもは四十〜五十人くらいしか集らない」と心配していましたが、会場の大ホールは満員で通路にまで椅子を出して対応していました。

高柳和江先生はご自身もよく笑い、受講者も笑いに引き込みながら難しい脳の仕組みなどを分かりやすくお話されました。

特に印象に残っている言葉は、「ヒトの受精卵は環境因子により各部位が決まる」「細胞は精神で変えられる」「感動の笑いは免疫を高める」などです。



特別養護老人ホームはすでに満室ですが、デイサービスやショートステイはまだ利用可能とのことですので、関心のある方はお問い合わせになってみてください。

問い合わせ先 〇二七-二八九  
〇一一 桜桃園(前橋市房丸町四八の二)

