



◆コロナに加え夏の食中毒も注意

●食中毒になる原因

食中毒になる主な原因には、細菌（6割）、ウイルス（3割）、その他化学物質、寄生虫、自然毒などがあります。夏に多くみられる細菌性の食中毒は、大きく分けて2種類。感染型の細菌と毒素型の細菌に分類されます。

●細菌の種類

感染型は、腸炎ビブリオ、サルモネラ菌、カンピロバクター、病原性大腸菌などの細菌が付着した食品を食べた後、体の中でその細菌が増殖することにより発症します。腸の粘膜が攻撃されるので血液が混ざった下痢をすることも。原因となる食品を食べてから発症するまで時間がかかるのが特徴です。毒素型は、食品内毒素型食品に細菌が付着し増殖した毒素が原因となります。食品を食べた後、数時間以内に症状が出ることも、また加熱しても壊れにくいことが特徴です。

●ウイルスの種類

ウイルスの種類としてはノロウイルスがあります。冬に多く発生し非常に感染力が強いのが特徴。ウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を食べた場合や、人の手を介してウイルスが付着した食品を食べた場合などに起こり、下痢、嘔吐、腹痛、発熱などのひどい症状が現れます。A型肝炎ウイルスはA型肝炎の原因となる肝炎ウイルスで、水や食品を介して感染します。E型肝炎ウイルスはE型肝炎を引き起こすウイルスで、豚、牛、ひつじ、鹿、いのししなどの生の肉、加熱が不十分な肉を食べることなどで感染します。

●こんな症状にご用心

食中毒にかかると、数日〜2週間ほど腹痛、下痢、嘔吐、発熱などが続きます。呼吸困難、言語障害、知覚障害などを引き起こすこともあります。下痢、嘔吐を繰り返し脱水症状になると、最悪の場合、命に関わる危険性もあるので、特に高齢者は注意が必要です。このような症状が出てしまった場合は、自己判断で薬を服用しないようにしましょう。安易に吐き気止めや下痢止めの薬を服用すると、腸内の菌が排出されずに毒素が増殖し続けてしまい重症化するケースがあるからです。

●食中毒予防

帰宅時、調理の開始前、ペットを触った後、食事の前などは特に、手についた細菌を石鹸を使って洗い流すようにします。食品は密閉して保管し、冷蔵庫で食品を保管する際は、他の食品に付着している菌が移らないようラップに包んだり密閉容器に入れたりして保管します。肉や魚を切ったあと、そのまま生で食べる野菜などをカットすると菌が付着する恐れがあります。まな板の使用後は汚れを洗い流し、可能であれば台所用のアルコールや殺菌洗剤を使用したり、熱湯をかけたリして殺菌すると安心です。包丁、ふきんも要注意！細菌、ウイルスに汚染されていることがあるため、同様に殺菌するよう心がけましょう。

テイクアウトの注意点

新型コロナウイルスの影響により、食事のテイクアウトやデリバリーをする人も増えています。気温と湿度が上がる夏に向かって、食中毒のリスクを減らすためには、テイクアウト・デリバリー料理は、早めに食べることを前提に作られているので、長時間、室内で放置したりせず速やかに食べるようにしましょう。



【回答】穴埋め漢字・①銀 ②食 ③中 ④人 ⑤格 クロスワード・ミズタマリ



さくら・介護ステーション東青
〒030-0921 青森市原別三丁目4-12-105号

TEL 017-736-1560
FAX 017-736-1580

第 176 回 脳のトレーニング

■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、
4つの熟語を完成させます。
※矢印の方向で作ってください。

①

水
↓
白 → □ → 行
↓
貨

④

職
↓
商 → □ → 間
↓
材

②

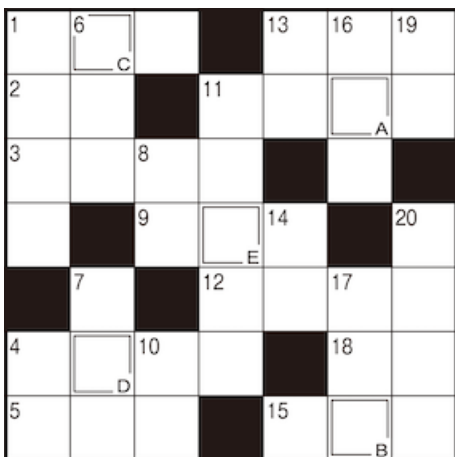
衣
↓
過 → □ → 料
↓
材

③

空
↓
血 → □ → 央
↓
華

⑤

価
↓
規 → □ → 言
↓
差



■クロスワードパズル



★タテのカギ

1. 新しい～が衆議院を通過した
4. 南の島に生えていそうな木
6. 水を引き入れ、稲を植えます
7. 傘や長靴、レインコートなどのこと
8. 船が進む方向を定める装置
10. 火を通していません
11. 酔った人がフラフラと歩く様子
13. 奈良公園にたくさんいます
14. アサガオが伸ばして巻き付ける物
16. 月がなくて真っ暗。～にカラス、～の
ちょうちん
17. 古池や～飛び込む水の音（芭蕉）
19. 6月の第3日曜日は～の日です
20. ささみや手羽、砂肝などの部位があり
ます

★ヨコのカギ

1. お尻が光る水辺の虫
2. 手相占いで恋愛～を見てもらった
3. 「森のバター」の異名がある果実
4. 桃やブドウの収穫量が日本一である県
5. ギリシャ文字の第18番目の文字。Σ、σと
書きます
9. 独り立ちしています
11. こっちを通ると早く着くよ
12. 石灰は土壌を～性に傾けます
13. オルカと呼ばれる生き物
15. 傘の先からポタポタ落ちます
18. 口の大きな爬虫（はちゅう）類



A B C D E

□ □ □ □ □