

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

食中毒について



食中毒の原因には細菌ウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

細菌による食中毒の代表格は、近年発生件数や重症例が多いことで知られる「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌（O157など）」によるものです。菌が付いた食品を食べると2日から7日くらいで発熱や激しい腹痛、水溶性の下痢、血便、吐き気、嘔吐などの症状が現れます。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は重い症状になりやすく、合併症を起こして死亡する例もあります。

腸管出血性大腸菌による食中毒を防ぐためには、生肉や加熱が不十分な肉の料理は食べないことが重要です。

食中毒予防の3原則

1.細菌をつけない（清潔、洗浄）

食材を扱う時は、とにかく手や調理器具をきれいに洗う



2.細菌を増やさない（迅速、冷却）

保存する場合、冷蔵庫に入れて早いうちに食べる



3.細菌をやっつける（加熱、殺菌）

調理時に過熱を十分に行い、中まで火が通るようにする



Photo Gallery

5/20（日）開催の
城祭りに参加してみました！

トコロんもお祭り見物



甲冑姿がカッコイイ



所沢回想録 所沢の織物

江戸時代後半から、狭山丘陵周辺の農村では、農家の副業として織物が盛んに織られました。これらの織物は所沢の三八市で主に取引されたため、「所沢織物」の名で知られました。なかでも木綿紺緋の「所沢緋・飛白・かすり」は庶民の仕事着として人気を博していました。



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021
埼玉県所沢所沢1-11-6 イーストハイツ102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院