

# 診療所だより

お問合せ先

東栄診療所 0536-79-3311

## 細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生しています。

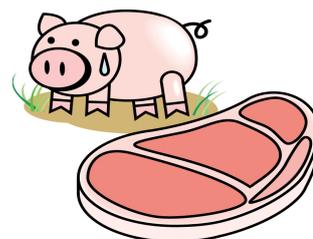
食中毒の原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。

例えばO157やO111などの場合は、7℃から8℃くらいで増殖し始め、35℃から40℃で最も増殖が活発になるといわれています。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなりはじめ、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

### 食中毒を防ぐポイント

#### ◎買い物

- ・消費期限を確認する。
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後を買う。
- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。
- ・寄り道しないですぐ帰る。

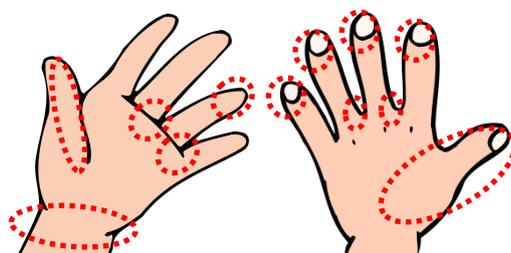


#### ◎家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする。

#### ◎手洗いが一番重要！

右の図の丸で囲んだ所は汚れの残りやすい部分です。特に調理前と食事時は指の間や手首までしっかり洗いましょう。



◎調理器具(特にまな板 包丁など)の、洗浄・消毒をしましょう。

◎食品は室温で長時間放置しないようにしましょう。

◎中心温度 75℃で1分間以上の加熱をしましょう。

## ●受付時間について

正面玄関の開錠時間は**7時45分**で、受付開始時間は**8時から**です。予約外の受付は、**午前診療は11時まで**、**午後診療は4時まで**となります。

## ●かぜ症状のある方の受診・診察について

**発熱はなくても、咳が出る、のどが痛いなどの風邪症状がある方も発熱外来で対応させて頂く場合があります。風邪症状のある方は直接来院せず、まず電話でお問い合わせください。（東栄診療所：79-3311）**

また、発熱外来の診療についてはお待たせすることのないよう心がけておりますが、外来診療の状況によりお時間を頂く場合もございますのでご了承ください。

## ●マスク着用のお願い

かぜ症状の有無にかかわらず、診療所内に立ち入る際はマスクの着用をお願いします。感染症を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。「かからない」「うつさない」ためにもご協力をお願い致します。

---

## ●7月の住民健診(集団)予定（受付 午後1時30分～午後4時00分）

- 7日（月） 全地区  
14日（月） 御殿・振草地区（月 小林 栗代）  
28日（月） 本郷地区（中在家 三ツ瀬 加久保 岡本 赤谷 大森  
万場① 浅井 上小田）

**住民健診(集団)の受付は、東栄保健福祉センターで行います。東栄保健福祉センター玄関からお入りください。**

---

## ●7月の予定

- 精神科            4日（金）    18日（金）  
腎臓内科        15日（火）

15日（火）耳鼻咽喉科の受付は15時までとなります。

東栄診療所からのお知らせは“とうえいチャンネル”又は“東栄町ホームページ”をご覧ください。