



案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2015.6月号
Vol. 206

梅雨の季節がやってきました。ジメジメするこの季節は食品も傷みやすく、食中毒を起こしやすくなります。妊婦さんは免疫力が下がっているため、些細なことでも食中毒を起こしやすく、お食事にも注意しなければいけません。下痢や嘔吐によって子宮の収縮が促されると、**流産・早産**の危険が高まります。また、妊娠中は薬での処置がしにくいので、**自分のためにもお子さんのためにも食中毒の予防に努めましょう！**

今回は、食中毒予防のポイントについて、ご紹介します。

< 食中毒の原因 >

食中毒を引き起こす主な原因は、**細菌**と**ウイルス**です。細菌の多くは、室温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。また、それらは湿気を好むため、気温が高くなり始め湿度も高くなる梅雨時期に食中毒が増え始めます。一方、ウイルスは自ら増殖しませんが、貝などの食べ物を通じて体内に入ると、腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。

< 妊娠中の感染について >

妊婦さんが特に注意したいのはチーズや生ハムに含まれる**リステリア菌**や**トキソプラズマ**、鶏肉や飲料水に多い**カンピロバクター**などです。これらは**母子感染**によって胎児に何らかの影響が出る可能性が報告されています。そのため妊娠中は、生肉や生ハム、殺菌されていない牛乳で作られた乳製品（**カマンベールチーズ**など）はなるべく避けたほうが良いでしょう。下記の食中毒の3原則を実践することで、これらの感染からも身を守ることができます。

★食中毒予防の3原則★

つけない

・手を洗いましょう！

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物につかないよう、こまめに手を洗いましょう。(↓**手洗手順の図**を参照してください↓)また、調理前に手に傷がないか確認しましょう。

・調理器具は清潔に！

まな板・包丁・布巾などの調理器具は、使用する度に洗浄・消毒し、よく乾燥させましょう。肉用・魚用・野菜用など、食材により使い分け、二次感染を防ぎましょう。



ふやささない

・低温で保存しましょう！

食中毒を引き起こす菌は、一般的に15℃～40℃でよく活動します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、冷蔵庫などを使用して、低温で保存することが大切です。カレーなど大量に作ったものは、タッパーなどで小分けにして粗熱をとり、早めに冷蔵庫に入れましょう。

- ・食肉・肉製品・卵・・・10℃以下 ・果物・野菜・・・10℃前後
- ・魚介類・・・5℃以下 ・冷凍食品・・・-15℃以下

★冷蔵庫の詰め過ぎに注意しましょう。★冷蔵庫を過信せず、調理後は早めに食べましょう。



やっつける

・加熱しましょう！

ほとんどの細菌やウイルスは、加熱によって死滅するので、食材は加熱調理しましょう。特に肉料理は、食材の中心まで十分に加熱することが大事です。

調理器具にも、細菌やウイルスが付着している可能性があります。特に、肉や魚、卵を扱った後は、洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。



★ 手洗手順 ★



流水で手指をぬらす



石けんを適量とる



手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる



手の甲を洗う (両手)



指を組み、両手の指の間を洗う



親指をもう片方の手で包みもみ洗う (両手)



爪先をもう片方の手の平でもみ洗う (両手)



手首を洗う (両手)



流水でよくすすぐ



水気をよく拭き取る

母親学級のお知らせ

前期(第1水曜): 6月3日、7月1日

後期(第2・4水曜): 6月10日、24日
7月8日、22日

開催日時: 13時30分～

開催場所: 2階講堂 AB

産婦人科外来に、予約ノートを用意してあります。
(キャンセル不要)

予約なしの当日参加も可能です。