

# 【食中毒】

しょくちゅうどく

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や有害・有毒な物質を含む食品を食べることで起こる健康被害をいい、多くの場合、嘔吐、腹痛、下痢などの急性の胃腸障害を起こします。中には0-157や、ふぐ毒のように危険なものもあるため注意が必要です。食中毒は7月から9月に最も多く発生します。食中毒を防ぐため、食品を取り扱う際には、次のポイントに気を付けましょう。

## ポイント①【清潔】

菌を付けない

●調理器具の取り扱い  
まな板やふきんは、いつも清潔なものを使いましょう。鮮魚や生肉を扱ったあとは必ず洗剤で洗い流しましょう。

●手洗いの徹底  
①調理の前②生の肉や魚を触ったあと③動物に触れたあと④トイレのあと⑤鼻をかんだあと⑥おしめを換えたあと

⑦庭の草木や土をいじったあと⑧食事の前⑨帰宅時—の手洗いを徹底しましょう。

●早めに冷蔵・冷凍  
食品(特に肉、牛乳、総菜)を購入したら、寄り道せずに早く持ち帰りましょう。

●食品は早く使う  
食品の長時間放置は避け、調理後はすぐに食べましょう。食べきれなかったら冷蔵・冷凍を。次に食べる時には十分に再加熱しましょう。

●8月は食中毒防止月間です  
8月1日から31日は食中毒防止月間です。島田食品衛生協会では「食中毒ゼロ」を目指し啓発活動に取り組んでいます。

島田食品衛生協会  
中川根支部、本川根支部  
☎(56)0231(商工会)

## ポイント②【迅速・冷却】

菌を増やさない

生の食材を加熱して食べる時は、中心部まで熱が通るように過熱しましょう。

ハンバーグは、中心部の肉の色が赤いうちはまだ不十分のふたをするなどして、中心部で「75度で1分間以上」加熱しましょう。ノロウイルスには「85度で1分間以上」の加熱が必要となります。

## ポイント③【加熱】

菌をやっつける

ねっちゅうしょう  
【熱中症】

猛烈な暑さに見舞われている今年の夏。熱中症のニュースが連日、テレビや新聞をに

ぎわせています。体調管理や水分・塩分補給を心がけ、対策を進めたいものです。熱中症は、症状によって次の3つの程度に分けられます。

①軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない  
②中度：頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感  
③重度：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

●軽度の対処：エアコンの部屋、屋外なら木陰など涼しい場所に移動させ、冷水や氷などで体を冷やし、水分と塩分

# 暑い夏がやってきました!

いよいよ8月。連日気温が30度を超える暑い夏がやってきました。外に出るときは「熱中症対策」を、ご家庭では「食中毒予防」をさらに今年の夏は「15%節電生活」にもチャレンジしたいですね。

## 熱中症に関する情報はこちら

- 環境省熱中症情報に関するホームページ  
[http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/index.html](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html)
- 熱中症環境保健マニュアル  
[http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/manual.html](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html)
- 熱中症予防情報サイト  
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>
- 熱中症患者速報  
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/spot/index.html>
- 携帯サイト版熱中症予防情報サイト  
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/kt/index.html>

を補給します。スポーツドリンクか冷たい水と梅干しで補給するといいでしよう。

●中度・重度の対処：迷わず救急車を呼んでください。救急車が到着するまで、涼しい場所まで体をできるだけ冷やしてください(横向きで安静に、衣服を緩め、首筋・わきの下、脚の付け根を重点的に)。

●熱中症の予防法  
熱中症はちょっとした工夫で予防できる病気です。スポーツや屋外レジャーは発症

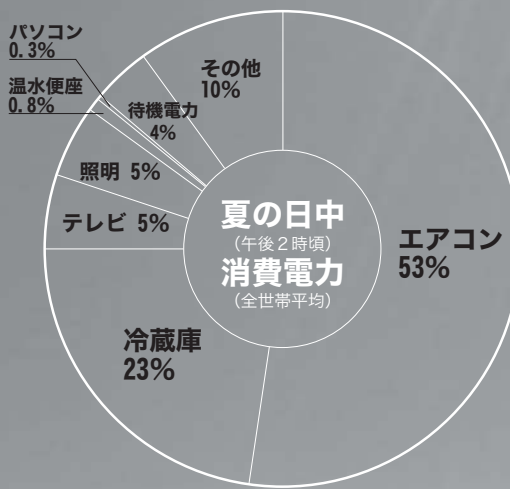
する危険が高いので、特に注意が必要です。

●体調を整える：体の調子が良くないと熱中症を起こしやすいといわれます。十分な睡眠と体調管理を心がけましょう。

●環境を整える：炎天下は避けましょう。高温多湿、無風、日差し、35度を超える時間帯の外出は控えた方が無難。ただし屋内でも熱中症になる場合があるので注意が必要です。

正しい知識でかっこいい節電を!

夏のピーク時の家庭では、エアコン、冷蔵庫、テレビ、照明の4つで電気量の約85%を占めています。



節電や省エネは「面倒」と思いがちですが、必ずしもそうではありません。機器の設定を変える、置き場所を工夫するなど、一度やるだけで効果を発揮するものもあります。また、窓から入る日射を防ぐため「すだれ」をかけるだけで日射を18%にまで減らすことができます。しかし「すだれ」を室内側にかけてしまうと51%の日射が通過してしまいます。外か内かで33%もの違いがあるのです。節電するためには「正しい知識」を持つことも必要なのです。

熱シートをはる—約5%  
②照明をメインに節電  
●照明の点灯時間を1時間短くする—約1%  
●白熱電球をLED電球に付け替える—約8%  
●テレビ画面を明るすぎないように調節する—約2%  
●炊飯ジャーの保温を止める—約3%  
●エアコンのフィルターを掃除する—約1%  
③こまめな取り組みで節電  
●照明の点灯時間を1時間短くする—約1%  
●テレビをつける時間を1時間短くする—約2%  
●テレビ画面を明るすぎないように調節する—約2%  
●電気ポットを使って保温をしない—約3%  
●炊飯ジャーの保温を止める—約3%  
●冷蔵庫を壁から離す—約2%  
●コンセントからプラグを抜き待機電力を減らす—約2%  
●15%節電へ向け、今一人一人の正しい理解や柔軟な発想行動力が求められています。静岡県地球温暖化防止活動推進センター  
☎054(27)8806

# 【節電】

せつでん  
昨年の夏、東京電力管内のピーク時の使用電力はおよそ

6000万キロワット、今年の夏も同程度の需要が想定されています。一方でそれに対する供給力は、東日本大震災の被害を受け5380万キロワットの見通し(7月末)で、供給不足が懸念されています。そこで打ち出されたのが、「前年比マイナス15%の節電」という目標です。最大のポイントは「ピーク時の電気使用量」を減らすことです。

- 今日から節電生活を!
- 電気の使用量を「15%削減」
- エアコンの温度を控えめにする—約5%
  - エアコンのフィルターを掃除する—約1%
  - テレビ画面を明るすぎないように調節する—約2%
  - 冷蔵庫を壁から離す—約2%
  - 部屋の窓やサッシなどに断

15%節電へ向け、今一人一人の正しい理解や柔軟な発想行動力が求められています。静岡県地球温暖化防止活動推進センター  
☎054(27)8806