



石井病院

じんけいクリニック

Now Vol.135

- Since 2008

JINKEIKAI NEWSPAPER

発行：2019.6



石井病院 健康情報 食中毒を予防しましょう！

「食中毒」とは、食べ物を摂取することによって起こる中毒のことで、細菌、ウイルス、自然毒（フグやキノコなどの毒）、化学物質、寄生虫など様々な原因があります。

食中毒は季節を問わず発生しますが、特に「細菌性食中毒」は夏場（6月～8月）に多く発生しています。これは、細菌が最も活発に増殖する温度が37～40℃であることから、食材、食品内で繁殖しやすいためです。また、冷たいものが美味しく感じられる時期で加熱せずに食べる機会が多いことや暑さで体調をくずし抵抗力が落ちることなどが影響しています。



● 食中毒予防の3原則

夏場は特に食材、食品が傷みやすく、家庭での取り扱いや野外のバーベキューなどにも注意が必要です。

厚生労働省では、食中毒菌を『**つけない**』『**増やさない**』『**やっつける**』を食中毒予防の3原則として掲げています。そのためにも調理では、「清潔・迅速・加熱または冷却」を徹底して下さい。

● 夏に発生しやすい食中毒

細菌性食中毒の主な症状は、下痢、嘔吐、腹痛、発熱です。原因菌によって症状の違いがあります。また、食事の時間から発症までの時間（潜伏期間）や食中毒の強さも原因菌の種類で変わります。

細菌名	主な原因物質	潜伏期間
O157（腸管出血性大腸菌）	生や加熱不足のお肉、加工食肉製品、殺菌不十分な生野菜などによるもの	3～5日
カンピロバクター	生や加熱不足のお肉（特に鶏肉）によるもの	2～7日（平均2～3日）
サルモネラ属菌	生や加熱不足のお肉（特に鶏肉）、鶏卵によるもの	5～72時間
黄色ぶどう球菌	素手でにぎったおにぎりやサンドウィッチ等の室温放置によるもの	1～数日
セレウス菌	調理品の室温放置によるもの	0.5～16時間

● 食中毒予防のポイント

1. 肉や卵は十分加熱してから食べるようにする。（生では食べない。）
2. 焼き肉、バーベキューなどで使うお箸は、焼くためのお箸と食べるためのお箸を必ず分ける。
3. 卵は新鮮なものを選び、購入後はすぐに冷蔵保存する。ヒビの入っている卵や賞味期限を過ぎた卵は、生では食べない。（半生のオムレツや自家製マヨネーズにも使わないようにする。）
4. 石鹸でこまめに手を洗い流す。使用したまな板や包丁などの調理器具も洗剤で丁寧に洗い清潔にする。
5. 調理した食品は室温で保存しない。すぐに食べるか、冷蔵・冷凍保存する。

★ 下痢や嘔吐など食中毒の症状がみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。特に、水分の補給ができない場合や1日に10回以上の激しい嘔吐や下痢、血便が出る、高熱、腹痛、意識が朦朧としているなどの症状がある場合は必ず受診してください。



じんけいクリニック ～ 仁恵会 透析センター ～

先日、ちょうど2年9か月前、2016年9月の石井病院じんけいクリニックNOWに記載させていただいた小生の透析センター長就任挨拶文を何気に再読してみましたが、今も何ら変わることはない普遍の方針と思われました。今回あえて再掲させていただき、今後も初心を忘れず日々の診療に邁進してまいりたいと思います。

~~~~~

『人生のたとえ99%が不幸だとしても、最後の1%が幸せならば、その人の人生は幸せなものに変わる』（マザーテレサ）。医師として特に透析治療に心血を注いできた小生が、これまで何度も何度も反芻してきた座右の銘です。

透析治療という終わりなき闘いに日々翻弄される末期腎不全患者さんにとって、我々透析担当医療人の、最善の医療を約束する気概、情熱、は欠くべからざるものと信じます。それなくして、厚い信頼関係を構築することは不可能でしょう。

ラグビーに例えるなら、自陣ゴールライン残り3メートルまで押し込まれた所からの魂のタックルが求められていると思います。フィールドの端から端までワイドに横一杯に展開されるかもしれない、重戦車のように真っ直ぐ縦に粉碎してくるかもしれないといったあらゆる攻撃に、身を粉にして全て対処し続けることは、言うほど、端から見ているほど簡単ではないはずです。

しかしそれでも、それゆえに、我々は走り続け、挑戦し続け、耐え続け、守り続けたいと思います。

- 1) ウルトラピュアな水の使用、オンライン血液濾過透析（OHDF）の積極採用
  - 2) 面でも線でもなく点でとらえるシャープな血管穿刺
  - 3) ドライウェイトなどという画一的なものにとらわれない毎回毎回のフレキシブルかつ最適な除水設定
  - 4) 透析患者さんでの体内動態を正確に熟知したうえで、至適な薬剤投与
  - 5) 急性から慢性腎不全、外来透析から入院透析、あらゆる状況に対応可能なハード面整備
  - 6) バスキュラーアクセス（シャント）作成からメンテナンス（PTA）まで、全てに迅速対応
- などといった技術的な面はほんの基本的部分にすぎないと考えます。

より大切なことは、いつか失う形あるものではなく、我々医療人の心、魂であると思っています。仁恵会透析センターはまだまだ発展途上のチームですが、諸先生方、時に患者さんからも御指導御鞭撻いただき、そのことを真摯に受け止め、日々精進して参りたいと思います。

どうぞ宜しくお願い致します。



じんけいクリニック  
院長  
ふくし よしひこ  
福士 剛彦

## じんけいクリニック 厚生労働大臣指定試験 第一種衛生管理者 国家資格を取得

第一種衛生管理者とは、常時50人以上の労働者を使用する事業場では、衛生管理者免許を有する者を選任し、安全衛生業務のうち、衛生に係わる技術的な事項を管理させることが必要です。業務として労働者の健康障害を防止するための作業環境管理、作業管理及び健康管理、労働衛生教育の実施、健康の保持増進措置などです。

これからも、クリニック全体を見てスタッフの環境を整え、安心してもらえるクリニックにします。日々、よりよいことを探し実行していきますので、これからも宜しくお願い致します。



事務長代行  
はら しんいちろう  
原 真一郎

### ■ 医療連携相談室

TEL 078-918-1512 FAX 078-918-1725  
平日 9:00～12:00 14:00～17:00  
土曜 9:00～12:00  
担当 酒見 古門 上野

### 編集・発行

医療法人社団 仁恵会 石井病院 広報委員会  
〒673-0881 明石市天文町1-5-11  
TEL 078-918-1655 FAX 078-918-1657  
<http://jinkeikai-group.or.jp/ishii/>