

施設長からのお話し

「食中毒って何？」

夏真っ盛り。でも、暑い時期に熱中症と並んで患者さんの数が多いのが「食中毒」。

食中毒は病原体性（細菌性、ウイルス性）食中毒と化学物質性食中毒に大別されます。

細菌性食中毒は、食品と一緒に体内に入った細菌や細菌による毒素で急性の中毒症状が起こります。食中毒の対策は、清潔な環境での調理（食中毒菌をつけない）、75℃で1分以上加熱（食中毒菌の殺菌）、調理品はすぐ食べる（食中毒菌を増やさない）の3点が大切です。

ただし、例外的にボツリヌス菌の毒素は多少の加熱では壊れません。

化学物質性食中毒は、強い酸、アルカリ、重金属などの摂取で胃粘膜直接障害や体調不良となります。

食中毒による症状は、下痢、嘔吐、腹痛、発熱の4症状が主症状です。中毒物質によって主症状が異なり、潜伏期の長短と症状で、ある程度原因物質を特定することも可能です。代表的な菌種を表にまとめましたが、体調、原因物質の条件で症状も変化します。

食中毒での下痢止め、吐き気止め薬の使用は極力避けるようにしてください。体内に入った細菌が生成した毒素を排出しようとして下痢、嘔吐していますので、それらの薬などを服用することは逆効果となります。

多くの食中毒は、数日で症状が緩和されますが、体力のない高齢者や乳幼児、小児は食中毒菌（ウイルス）等の抵抗力も弱く悪化する場合があります。

数日で症状が緩和しない場合や血便や意識障害がある場合は躊躇せずに病院に行くことをお勧めします。以下の症状の場合は特に注意が必要です。

- ① 1日に10回以上、嘔吐、下痢症状、または激しい下痢がある場合
- ② 嘔吐物、便に血液が混じっている場合
- ③ 不規則な呼吸、明瞭でない意識状態である場合

主な病原体	症状（●は主症状）				食材要因	潜伏期	症状の特徴
	下痢	嘔吐	腹痛	発熱			
サルモネラ	○	○	○	●	鶏卵、肉類	1～5日	嘔吐から腹痛
腸炎ビブリア	○	○	●	○	生食魚介類	12～24時間	潜伏期が短いほど重症
ブドウ球菌	○	●	○	○	調理者を中継	1～数日	潜伏期は通常数時間
O-157	● 血便	○	●	○	加工食肉製品	数日	潜伏期は3～9日
ボツリヌス	—	○	—	—	肉類缶詰瓶詰 蜂蜜も要注意	18時間程 数～72時間	嚥下、開口困難などの神経障害、致死率が高い



美唄春祭り!



露店



神社

6月9日から13日
までは買い物ドライブと
美唄の春祭りの行事があり
ました! 買い物はコアビバ
イさんだったので予定通り
に参加できましたが、春祭り
は雨が降り、10日のみ
の参加になりました。

勤続10年表彰



6月18日に勤続
10年のコミュニ
ティホーム美唄、
東地区生活支援セ
ンターすまいるの
職員を対象に谷内
理事長より表彰が
ありました。



13日にアカシア幼稚園に
よる世代間交流がありまし
た! 元気いっぱいな幼稚園
児に利用者の方は大喜び!
中には涙を流している方も
いました。

世代間交流



茶話会

6月の茶話会は、
いちごとサイダーです。
炭酸ものの飲み物は
今までなかったので初
の試み。苺は「旬の果物
を」ということで食べて
いただきました。



介護保険証について

入所者のご家族の方へお
願いです。介護保険証がお手
元に届きましたらできるだけ早く施設に持参されます
ようお願い致します。

更新に関しては、代行申請
させていただきます。
ご家族の方で立会いを希望
される方がいらっしゃいま
したらお早めにご連絡くだ
さい。

