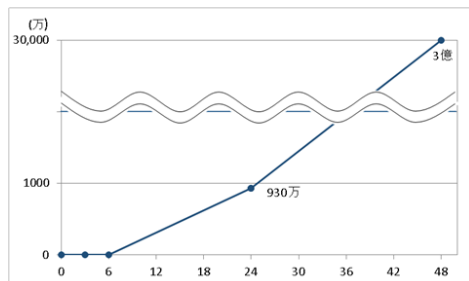


むらいクリニック通信

食中毒予防のポイント

◆ペットボトルを一口つけて放置したらどうなるの

ペットボトル飲料を飲む人も多いと思いますが、一度口をつけて飲むと唾液の中の様々な細菌が飲料に入ってしまう。栃木県宇都宮市の実験ではミルクコーヒーを一口つけたら(30℃のふ卵器に静置)、24時間後には1万倍のおよそ1000万個、48時間後には3億個以上もの細菌が確認されました。



◆食中毒に気を付けて

これから夏本番 気温や湿度が高くなる夏は、細菌による食中毒が増加する季節。近年、全国の食中毒患者数は減少傾向にありますが、家庭内に限ってみると、2020年には過去10年間で最多となっています。

◆夏に細菌性食中毒が多い

細菌が増えるには、①温度、②水分、③栄養の三要素が必要ですが、特に①の温度が一番大きな影響を与えているようです。食中毒細菌は3~45℃ぐらいの幅広い温度帯で発育でき人の体温である35~36℃が大好きです。気温が高い夏は、食中毒細菌が大活躍します。

細菌による食中毒を予防するための3原則

- ☆ 細菌を食べ物に「つけない」
- ☆ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ☆ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

Point③下準備

- ・ 生肉、魚、卵を触ったら手を洗う
- ・ 肉、魚を切った調理器具は洗った後、熱湯をかける
- ・ 野菜などの食品を流水できれいに洗う

Point⑤食事

- ・ 食事の前には手を洗い。
- ・ 盛り付けは清潔な器具、食器を使う。
- ・ 長時間室温に放置しない

Point①食品の購入

- ・ 肉、魚をそれぞれ分けてビニール袋入れる
- ・ 寄り道せずに帰る

Point②家庭での保存

- ・ 持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ
- ・ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持
- ・ 肉・魚は汁が漏れないように包んで保存。

Point④調理

- ・ 調理の間に手を洗う
- ・ 加熱は十分に
(中心部の温度が75℃で1分以上)

Point⑥残った食品

- ・ 手を洗い、清潔な容器に保存
- ・ 早く冷えるように小分けする

◆手入れをしていないマスク、ホースは細菌、カビにとっての宝庫!?

日常に手入れ方法はCPAP説明書、vol.108、5月号にも掲載。洗い方を忘れた、わからない、という場合は遠慮なく検査技師までお尋ねください。

引用・参考 食品微生物センター、厚生労働省、宇都宮市

消耗品について

マスク、フィルターなどの消耗品を交換を希望される場合は、今使用している物を当クリニックに必ず持参し、交換をお願いします

また、マスクの交換や機械の不具合等で来院された場合、診療扱いとなりますので、ご了承ください。
※原則、前回の交換から1年未満の場合は破損等の理由を除きお断りしています

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック



〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用TEL 0584-47-9898
http://www.murai-clinic.jp