



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。今回は、食中毒・カビ予防について、お届けいたします。

第100話：食中毒・カビ予防

食中毒とは、食中毒の原因となる最近・ウイルス等が付着した食品や有害な物質が含まれた食品を食べることによっておこる健康被害をいいます。症状としては、主に急性の胃腸炎(下痢、腹痛、嘔吐など)を起こしますが、発熱や倦怠感など風邪のような症状を起こすこともあります。

またカビは、細菌(バクテリア)やウイルスと同じく微生物の仲間であり、学問的には「真菌類」と呼ばれています。カビの発生は、不潔さや美観の損失、食品の変質、真菌中毒症、アレルギー症、感染症などを引き起こします。



食中毒予防の3原則

食中毒の大部分は細菌によるものです。
食中毒を予防するためには、次のことを守ることが大切です。

細菌をつけない！

(洗う・分ける・包む)

食中毒菌が手や調理器具を介して食品に付着し、増えることで食中毒を起こすことがあります。基本は手洗いです。自らが細菌の運び屋にならないように、こまめに手を洗いましょう。

調理器具もしっかり洗いましょう。

包丁・まな板は、肉用・魚用・野菜用に分けて使いましょう。

肉や魚などを保存する時は、他の食品に肉汁がかからないように袋や容器に小分けしましょう。

細菌をふやさない！

(冷凍・冷蔵・室温で長く放置しない)

一般に食中毒は、室温状態(10℃～40℃)の時、急速に増殖します。

(腸炎ビブリオは8～10分で2倍に増えます！)

冷蔵庫で保存しなければならない食品を買った場合は、寄り道せず、

帰ったらすぐ冷蔵庫に入れましょう。

また冷蔵庫・冷凍庫の詰めすぎには注意しましょう。冷凍食品の解凍を室温でおこなうことも禁物です。

細菌をやっつける！

(中心まで加熱・調理器具の殺菌)

加熱して調理する食品は中心部が75℃で1分以上、十分加熱しましょう。
また残った食品を温め直す時も十分加熱しましょう。
調理器具は、漂白剤や熱湯などで定期的に消毒しましょう。



カビ予防法

梅雨のシーズンになり、カビにとっては絶好の生育環境になりました。
カビを予防するには、次のことを守ることが大切です。

換気！

換気のためには窓を開けて、空気の流れを良くすることが大切ですが、空気の入り口になる窓は全開にしないで少しだけ開けるほうが、空気の流れが速くなって効率よく換気できます。

雨の日に換気扇をまわしてはだめ！

湿気を取るために何でも換気扇と思っていませんか？雨の日は湿気を家に入れてしまうことになるので逆効果。エアコンや除湿器などを使うようにしましょう。

エアコンはまめに掃除！

湿気対策と思ってエアコンや除湿器を使うのはいいのですが、これもフィルターの掃除をきちんとしておかないと、中で増殖したカビの胞子を部屋にまき散らすことになってしまいます。こんなことになったら大変。フィルターは月に1回以上は掃除をしてください。エアコンを運転する前には窓を開け送風運転をして胞子をとばすこと、スイッチを切る前も送風運転してエアコン内をよく乾燥させるのも忘れずに。

室内に洗濯物は干しちゃダメ！

洗濯物を室内に干すと、一説には室内の湿度が10%以上増えるとも言われています。換気扇をまわしながら浴室に干すのがよいでしょう。

水槽や観葉植物もカビの発生原因！

熱帯魚、金魚などの水槽や観葉植物を置くと室内の湿度が上がってしまいます。できればリビングなどの居室ではなく、風通しのよい玄関などに置く方がよいでしょう。

お風呂のあとにはお湯を！

温水シャワー等で壁等についた石けんカスを洗い流します。同時に熱湯でカビを殺すこととなります。
そのあとにタオル等についた水滴を拭き取ります。最後に、窓を開けるか換気扇を回しながら浴

室から湿気を逃がすことが必要です。

湿気対策だけでは不十分！

湿度が高いカビが発生すると思いがちですが、それだけではありません。石けんカスや汁物の飛沫も、カビの好物なのです。場所に関わらず、まめに掃除をするようにしてカビの発生を防ぎましょう。



◆ 美肌はつくれる(3) ◆

Q. お酒を飲むと肌がキレイになる。

A. ホント!!

ほどほどのお酒なら、血液循環がよくなるので肌がキレイになるといえる。その一方で、お酒を飲むと体温も上昇するので、皮脂分泌が活発になる。従って、にきびや吹き出物ができているときは量は控えめにしたほうがよい。

また、飲みすぎると肝臓に負担がかかり、血液の解毒が十分に行われなくなる危険性がある。すると老廃物の混じった血液が皮膚の細胞の周囲に蓄積されてしまう。お酒は適量を守ることが何より大切と心得よう。



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp (当組合宛) までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

