

# けんこう通信



梅雨の季節となりました。

湿気や暑さによってカビや細菌が発生しやすい時期です。

原因や正しい予防法を知って、健康管理に役立ててください。

食中毒とは・・・	食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質が体内に入り、下痢や腹痛を起こすことをいいます。	
食中毒の種類	<b>【細菌性】</b> （主なもの）	
	・サルモネラ菌	十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因。
	・カンピロバクター	十分に加熱されていない肉（特に鶏肉）や、飲料水、生野菜などが原因。また、ペットから感染することもある。
	・腸炎ビブリオ	生の魚や貝などの魚介類が原因。
	・ブドウ球菌	ヒトのひふ、鼻や口の中にいる菌。傷などに触った手で食べ物を触ると菌が付きやすくなる。そのため、加熱した後に手作業をする食べ物が原因となる。
	<b>【ウイルス性】</b> （主なもの）	
・ノロウイルス	カキなどの二枚貝を生や十分加熱しないで食べた場合や、ウイルスに汚染された水道水や井戸水などを飲んで感染することがある。	

## 食中毒予防の3原則

つけない

手洗い・調理器具等の洗浄。

ふやさない

食品の低温保存

やっつける

十分な加熱

» [ルネサンス 法人会員](#)



### 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、メールアドレスを添えて、[当組合](#)までお気軽にメールください。

ご相談はこちらから

■ ころとがらだの健康相談



**0120-835-839**

※携帯電話・PHSからも  
ご利用いただけます。



■ ころとがらだの相談ポータルサイト「健康・ころのオンライン」

### ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋 3-13-5 光 3 号ビル 8F

☎03-5951-7422 📠03-5951-9663

2017/06/23