

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。9月は感染性胃腸炎が1名、ヘルパンギーナが1名でした。

食中毒

埼玉・群馬両県で、お惣菜を購入し、腸管出血性大腸菌O157に感染した集団食中毒が問題になりました。食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

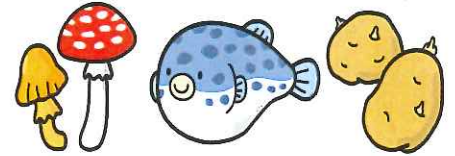
●食中毒の菌の特徴●

毒のある食べ物

キノコ、フグ、ジャガイモの芽など、毒になる成分が含まれている食べ物もあるので注意しましょう。

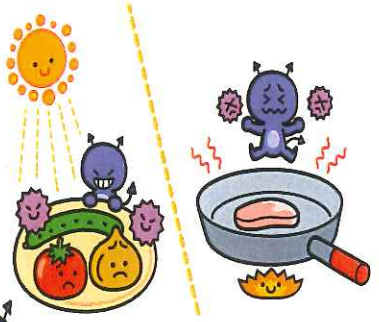
菌の種類

食中毒の原因菌はたくさんあります。なかでも、ノロウイルス、ボツリヌス菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌、腸炎ビブリオ菌などは、特に注意が必要です。



予防3原則

- 菌を付けない…手や調理器具、食材をよく洗います。包丁やまな板を、肉・魚・野菜用の3つに分けて使うのも効果的です。
- 菌を増やさない…食中毒菌は、10～40℃の室温状態で増えます。冷蔵庫の温度管理に気を付け、つくった料理は早めに食べましょう。
- 菌を殺す…食品の加熱は十分に行いましょう。75℃で1分以上が殺菌の目安です。調理器具も、熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。



10月の休日急患診療機関

10/1	日	ふくしまクリニック (内・消・小) 46-5001 (下川東)	藤元総合病院 (内) 22-1717 (早給町)	瀬ノ口内科放射線科医院 (内) 25-7780 (都原町)	まつもと心臓血管外科クリニック (循外・内) 36-8926 (東町)	石井皮膚科医院 (皮) 23-4588 (蔵原町)	武田産婦人科医院 (産・婦・小) 22-0336 (蔵原町)
8	日	仮屋医院 (内・小) 36-0521 (上水流町)	藤元上町病院 (内) 23-4000 (上町)	長倉医院 (内) 52-2109 (三股町)	吉松病院 (外・整) 25-1500 (蔵原町)	きたむら皮膚科クリニック (皮・アレ) 38-7300 (吉尾町)	岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻) 51-1187 (三股町)
9	月	はしくち小児科 (小) 24-5500 (都原町)	瀬ノ口医院 (内・消) 25-5155 (姫城町)	隅病院 (内・胃) 62-1100 (高崎町)	三州病院 (外・胃・内) 22-0230 (花巻町)	遠見泌尿器科医院 (泌) 24-8344 (妻ヶ丘町)	ふたみ眼科 (眼) 38-5532 (都北町)
15	日	有馬医院 (内・小) 23-2610 (上長敷町)	宮永病院 (内・胃・外) 22-2015 (松元町)	あきづき医院 (内・心内) 36-0534 (上水流町)	安藤胃腸科外科医院 (消・外・内) 39-2226 (豊満町)	ながはま整形外科 (整) 46-7188 (都北町)	やの耳鼻咽喉科 (耳鼻) 27-5222 (吉尾町)
22	日	政所医院 (小・内) 58-2171 (高城町)	松山医院 (内・呼・小) 24-1046 (上川東)	戸嶋病院 (内) 22-1437 (都元町)	とまり内科外科胃腸科医院 (内・外・胃) 52-1135 (三股町)	姉川医院 (皮・泌) 22-2205 (小松原町)	永吉眼科医院 (眼) 22-1530 (姫城町)
29	日	早水公園クリニック (内・小・産婦人科) 36-6117 (早水町)	三嶋内科 (内) 24-7171 (蔵尾)	ゆうクリニック (内) 46-6100 (広原町)	一心外科医院 (外・骨・整形外科内) 52-7788 (三股町)	ならはら皮膚科医院 (皮) 22-1455 (志比田町)	西浦医院 (耳鼻) 22-0715 (松元町)