



# 東部地域病院だより

## 家庭でできる食中毒予防！

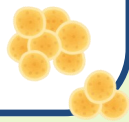
食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭でも発生します。家庭での食中毒を防ぐのは、調理する皆さん自身です。6つのポイントに注意して食中毒を防ぎましょう。



### 家庭で出来る6つのポイント

#### ■□■買い物■□■

- ・消費期限を確認する
- ・生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・寄り道をしないで、すぐに帰る



#### ■□■家庭での保存■□■

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（冷気の循環が悪くなる）



#### ■□■下準備■□■

- ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- ・生肉や魚、卵を触った調理器具や手を洗う
- ・冷凍食品の解凍は自然解凍を避ける

#### ■□■調理■□■

- ・調理の前に手を洗う
- ・肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安

#### ■□■食事■□■

- ・食べる前に石けんで手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない

#### ■□■残った食品■□■

- ・温め直すときも十分に加熱をする
- ・時間が経ちすぎたり、少しでもあやしいと思ったら食べない

出典：厚生労働省ホームページ  
<http://www1.mhlw.go.jp/houdou/0903/h0331-1.html#>

### 食中毒予防には正しい手洗い！

#### 正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先、爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



手首も忘れずに洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



十分に水で流します。



清潔なタオルで良く拭き取りましょう！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、せっけんを使って正しい方法で手を洗いましょう。

# 看護の日イベントを開催しました！

先日、5月11日（木）葛飾区亀有地区センター 多目的ホールで「元気に長生きを目指して」をテーマに看護の日のイベントを開催、今年は166名の方にご参加いただきました。ありがとうございました。

昨年に引き続き、身長・体重・血圧測定・骨密度測定・ロコモ体操を実施し、多くの方々にご参加いただきました。

特に、骨密度測定に関心を持たれる方が多く、実際に計測された方は129名にものぼりました。

医師・管理栄養士・看護師・薬剤師・放射線技師による各種相談等も行いました。約40名の方が参加し、「わかりやすい、大変ためになった」との感想をいただきました。

また、壁には認知症・大腸CT検査などの展示も行い、興味深くご覧になっている方も多くいました。

また、今年は認定看護師と管理栄養士による摂食嚥下講座も開催しました。食べやすさに配慮した「ユニバーサルデザインフード」の試食も行い、ご参加いただいた方にはとても好評でした。



←実際のパックの展示や穴子丼など三種類の試食がありました。

本年も「看護の日」イベントは皆様のご協力により、大盛況で終了することができました。ご参加ありがとうございました。また来年も開催する予定ですので、ご期待ください。

公益財団法人東京都保健医療公社 東部地域病院

電話番号 03-5682-5111 (代表)

HPアドレス (PC) <http://www.tobu-hp.or.jp/> (携帯)

