

つなぐ

さいちゅう
レター

2018年
7・8月号
vol.4

食中毒～ウェルシュ菌って知ってますか？～

食中毒予防の3原則は「食中毒菌をつけない・増やさない・やっつける！」
安全な食事で、この夏も乗り切りましょう！

文／イラスト：椿 真理子
(栄養管理科)

食中毒は1年中起こり得るものですが、気温も湿度も高い夏場は、細菌が繁殖しやすくなり特に注意が必要な時期です。今回は夏に食べたくなるカレーとその作る過程での注意点についてお話しします。

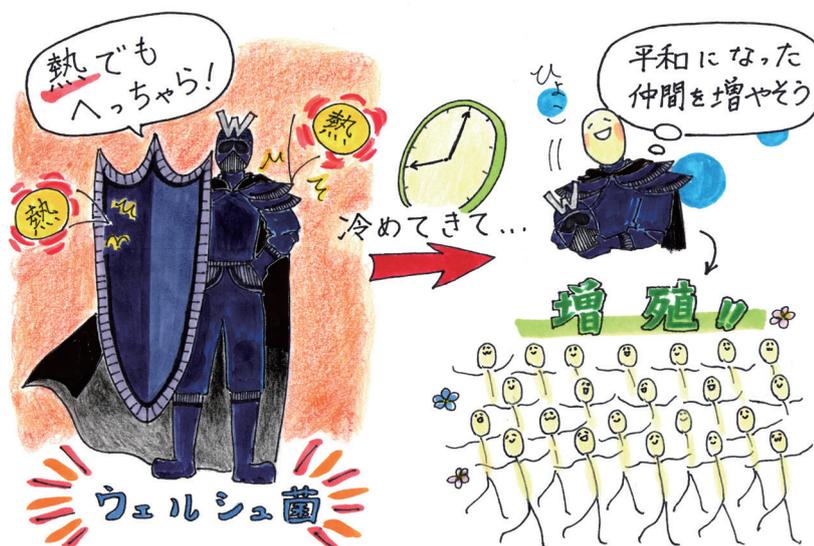
まずは調理の下処理。カレーの具材を切る際には、基本的に野菜→お肉の順番で切り、生の肉を切ったあとサラダなど生で食べる野菜を切る場合は、洗って熱湯をかけたのち使しましょう。包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえ使い分けるとさらに安全です。

続いて肉や野菜を加熱する際、中までしっかりと火を通しましょう。通常、75℃1分以上の加熱で大概の細菌は死滅します。電子レンジで調理する場合も同様、熱が伝わりにくいものは時々かき混ぜることも必要です。ここで、「食中毒なんて十分に加熱すればOKでしょう」とお考えのあなた！そこに落とし穴があるのです……。

「ウェルシュ菌」をご存知ですか？ヒトや動物の腸管に常在し、自然界にも広く分布している細菌ですが、食物と一緒に腸管に入ると、そこで毒素を生み出し食中毒を引き起こします。

なんとこの細菌、芽胞と呼ばれる殻を作る性質があり、そうになってしまうと100℃で4時間以上の加熱にも耐えます。そして増殖しやすい温度まで下がった頃に、殻から出てきます。他の細菌は熱で死滅しており、邪魔者はいません。しかもこのウェルシュ菌、空気がない環境でしか増殖しません。つまり鍋底のカレーは、まさにウェルシュ菌にとって天国のような環境なのです。

対策は、とにかく菌を増やさないこと！10～50℃の間で増殖しやすいので、作ったカレーは温かいうちに食べきりましょう。もし、余ってしまった場合は、浅い容器に小分けして速やかに保冷(10℃以下)しましょう。再加熱を十分に(75℃以上)することで、食中毒を予防して、夏のカレーをおいしく食べましょう！



クリニック紹介



馬場クリニック院長

馬場 繁二先生

昭和55年に東邦大学医学部を卒業し、東邦大学大橋病院第4内科勤務。その後国立療養所箱根病院、小金原病院での勤務を経て、平成元年に馬場クリニックを開設。

Clinic Data

馬場クリニック
住所：東京都港区
麻布十番2丁目13-2
クマイビル2階
☎03-3454-7788



～地域の皆様がなんでも 相談できる町医者でありたい～

当院は、平成元年に麻布十番で開業し、今年ちょうど30年目を迎えました。私はここ港区で生まれ育ったため、地元への愛着はとても強く持っています。医学生の中から、将来は「地域に根差した医者になりたい」と思い、専門性にこだわらず、あらゆる診療科をできるだけ多く学べるよう努力してきました。開業してからは、クリニックの診療だけではなく、地域の保育園、幼稚園、小学校の園医・校医をはじめ、特別養護老人ホームの配置医、また在宅医療も行っています。内科診療を主に行っていますが、来院される患者さんは様々で、時には小児科、婦人科、心療科または整形外科などの疾患をお持ちの方々も来院されます。そんなときは、症状や、身体機能に合わせて、地域で開業されている専門医や、総合病院へ迅速に紹介するようにしています。長くこの地で仕事をしているため、近隣の開業医の皆様とも相談しやすい関係を築いていることは、当院の強みだと思っています。

「当院へお越しになる患者さんのことは、家族を診るつもりで」という思いを大切に、どんなことでも相談に来てもらえるような関係づくりをこれからも心がけていきます。

SAISEIKAI NEWS

術前外来が始まりました

4月中旬より、当院の13番ブロック「患者支援センター」において、「術前外来」を開設しています。術前外来では、手術を受ける予定の患者さんへ、麻酔科医師や手術室看護師から、全身麻酔のご説明や、手術前後のオリエンテーションをさせていただきます。初めて手術を受ける患者さんは、ここから手術に向けた準備が始まります。皆様に安心して当院での手術を受けていただけるよう、チームでサポートさせていただきます。



「なでしこ基金」へのご寄付有難うございました。
お礼申し上げます。

平成30年4月～30年5月

100万円…八城 政基様、池内 裕視様
10万円…加藤 清恵様、井上 正基様、井上 奈賀子様、江口 直人様
※新病棟寄付金の受付は平成30年3月31日をもって終了しました。

駐車場のご案内

6月1日にタイムズ24の運営で40台分が仮オープンしました。フルオープン(100台)は7月中の予定です。
料金:15分100円
駐車後24時間1,800円



サマーコンサートを開催します

平成30年8月10日(金)18:15～(予定)、外来棟1Fのホスピタルストリートで恒例の“サマーコンサート”を開催いたします。職員一同、心を込めて演奏しますので是非お楽しみください。

