

# 8月は食品衛生月間 食中毒を予防しましょう！

— 新鮮なものでも、油断せずに、ポイントを押さえてしっかりと —

夏は気温や湿度が高くなり、食中毒が起こりやすい時季です。毎日の家庭の食事でも、普段当たり前にしていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。令和元年の北海道における食中毒の原因施設別発生状況を見ると、飲食店が一番多く、家庭はその次に多くなっています。

家庭でできる食中毒予防のポイント	
食品の購入	消費期限などの表示の確認、肉や魚は分けて包む（保冷するとさらに良い）、長時間持ち歩かない。
食品の保存	買ったらすぐに冷蔵庫へ。冷蔵庫は10℃以下にし、満杯にせず7割程度に。肉や魚は汁がもれないように包んでおく。
調理	こまめな手洗い、タオルやふきは清潔に。肉や魚に使った包丁やまな板などの調理器具は熱湯をかける。調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ。
食事	食事前の手洗いはしっかり。盛り付け箸と食事用の箸は分ける。長時間室温に放置しない。残った物は清潔な容器に移し冷めたら冷蔵庫へ。早めに食べきり、食べる際は75℃以上まで温める。

町は、食中毒警報が発令されると、防災無線や町ホームページで注意喚起しています。しかし、警報発令に限らず、天気予報から気温や湿度が高くなると予想される日は、特に食品の取り扱いや調理、手洗いに気を付け、家庭でもしっかり食中毒予防を心掛けましょう。

問い合わせ先：健康福祉課 健康推進グループ ☎82-5541

## 熱中症

## 効果的な水分補給を！

熱中症対策には、水分の補給が大切というのは、既に皆さんもよくご存じかと思いますが、効果的な水分の摂り方を再確認しましょう。

まず、水分補給の時機としては、“のどが渇く前に飲む”が理想なのですが、効果的な水分補給方法は、生活状況や環境にもよりますが、“コップ1杯程度（150cc～180cc）の飲料を1日8回ほどこまめに摂る”ことです。

特に高齢の方はのどの渇きを感じにくくなる傾向がありますので時間を決めて水分補給を行うのが有効です。「のどが渇いた」と感じた時には既に脱水状態になっていることがあります。その時に一度に多量に水分を摂りますと、体内に吸収されにくく大部分は汗や尿として排出されません。

いわゆるスポーツドリンクや経口補水液は脱水症に迅速に働くので有効なのですが塩分などが含まれていますので糖尿病など持病がある方は主治医への相談をお勧めします。正しい水分補給を心掛けて暑い夏を乗り越えていきましょう。

外来休診	[内科] 8月3日(月)～7日(金)・9月2日(水) 猪原院長 8月24日(月)～28日(金) 出野医師 9月7日(月)～11日(金) 小沼医師
	[外科] 8月11日(火)、12日(水) 田辺医師 (代診あり)
	[整形外科] 8月13日(木) 風間医師、8月19日(水) 小澤医師

問い合わせ先：町立病院 ☎82-2181