

ほほえみ



第150号

(医) 録三会 美濃加茂市 太田町 2825
 太田病院 TEL 0574-26-1251
 クリニック TEL 0574-26-2220
 中部台ケアセンター TEL 0574-23-1155
 更紗 TEL 0574-23-1011
 デイサービス 和 TEL 0574-24-0753
 つるかめ訪問看護 TEL 0574-27-6535
 居宅介護支援事業所 TEL 0574-23-0600
 中部長寿支援センター TEL 0574-49-8591

日曜日に「乳がん検診」を受けてみませんか？

毎年10月第3日曜日は、

J.M.S (ジャパン・マンモグラフィ・サンデー) です。

子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院に行けない女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定 NPO 法人 J.POSH が協力して

乳がん検診 (マンモグラフィ、エコー検査) の受診を推奨している活動です。

今まで乳がん検査に行ったことが

ない方、最近忙しくて行っていない方等、日曜日に受診出来るこの機会に「乳がん検診」を受けてみませんか。

乳がんは早期発見・早期治療すれば「ほとんどが治るがん」です。



実施日時	2024年10月20日(日) 9:00~16:00	
検査内容 & 費用	① 視触診+マンモグラフィ	4,000 円
	② 視触診+乳房エコー	4,000 円
	③ 視触診+マンモグラフィ+乳房エコー	8,000 円
	※マンモグラフィ撮影と乳房エコー検査は 女性技師が対応します。	
申込方法	事前予約制です。 太田病院受付窓口又はお電話 (0574-26-1251) にて お申し込み下さい。	

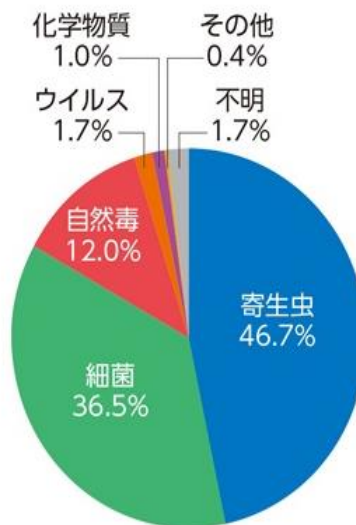


食欲の秋です 食中毒に気を付けましょう！

食中毒といえば、じめじめとした湿度の高い梅雨時、気温が高い夏に多いイメージがありますが、一年中で最も多く食中毒が発生する時期は9月～10月です。

この時期は「残暑で夏バテが長引き、免疫力が落ちていること」、「行楽シーズンでお弁当などを屋外で食べる機会が多くなる事」、などが発生件数の増加の原因と考えられます。秋の食中毒を引き起こす原因物質は「1位 寄生虫」「2位 細菌」「3位 自然毒」の順に多いことが分かっています。

10月の原因物質別食中毒発生件数の割合（過去5年平均）



（出典：厚生労働省の統計「食中毒発生状況」）

食中毒の主な原因物質

寄生虫	アニサキスなど
細菌	腸管出血性大腸菌（O157など）、カンピロバクター、サルモネラ菌など
自然毒	フグ、二枚貝、キノコ、ジャガイモの芽などに含まれる毒
ウイルス	ノロウイルス、A型・E型肝炎ウイルスなど
化学物質	ヒスタミンなど

◆食中毒の原因物質

①寄生虫

<アニサキス>

アニサキスの幼虫は、サバ・アジ・サンマ・カツオ・イワシ・サケ・イカなどの魚介類に寄生しています。約2～3 cmほどの白い糸状の姿で、目視で見つけることが可能です。もし、食べてしまった場合、激しい腹痛やアレルギー症状に襲われることがあります。

予防法としては、冷凍（-20℃で24時間以上）、加熱（60℃で1分以上）、目視で確認し、内臓は速やかに処理する、などです。



②細菌

<サルモネラ菌>

主な感染経路は生卵や食肉で、夏から秋に繁殖しやすい細菌です。潜伏期間は半日～3日程度であり、加熱が不十分の場合に発症リスクが高まります。

犬や猫などから感染することもある為、触った後は手を洗うようにしましょう。

<腸管出血性大腸菌 O-157>

腸管出血性大腸菌は非常に毒性が強く、感染すると溶結性尿毒症症候群や出血性の腸炎を引き起こすことがあります。加熱が不十分な肉、生肉がおもな感染源であり、生肉を触れた手や食器から感染が広がることもあります。

潜伏期間は2～8日程度です。

<ウェルシュ菌>

カレーやスープ、シチューなどの煮込み料理を作り、温かいままで置いておくことで菌が増えていきます。潜伏期間は6時間～18時間程度といわれています。ウェルシュ菌は熱に強く、再加熱をしても死滅しないことがあります。常温での保存はもちろん、鍋に入れたまま冷蔵庫で保存することもおすすめできません。カレーやシチューを保存するときは、小分けにしてから冷蔵庫で保存し、再加熱時はよくかき混ぜて空気に触れさせることが大切です。

<カンピロバクター>

鶏や牛、豚など多くの動物が持っている菌で、潜伏期間は2～5日程度です。鶏肉が特に感染リスクが高く、鳥刺しなど生食での感染例が多いです。

鶏肉は十分に加熱調理してから食べましょう。

<腸炎ビブリオ菌>

魚介類が主な感染経路であり、潜伏期間は6時間～12時間です。

生魚や貝などを調理した後の、調理器具などを介して汚染された場合も発生することがあります。

③自然毒

<有毒植物>

中毒性の高いキノコ「ツキヨタケ」「テングタケ」「クサウラベニタケ」は、毒のないものと見極めが難しい姿をしています。また「スイセン」の花は美しいですが、葉と根の部分には毒素を含んでいます。葉の部分が「ニラ」に似ていることから誤って調理して中毒になる事故が発生しています。

食用だと確実に判断できる人がいない場合は「採らない」「食べない」「人にあげない」「売らない」を徹底しましょう。



テングタケ

クサウラベニタケ



イッポンシメジ

ツキヨタケ



スイセンの葉



ニラの葉

◆食中毒の予防「3原則」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒予防の3原則

①つけない ②増やさない ③やっつける

で食中毒を防ぎましょう！！



▶細菌を食べ物に「つけない」

- ・手洗い、容器や調理器具や食材をよく洗い乾燥させる。
- ・食材は流水でよく洗い、肉類はよく加熱殺菌する。

▶食べ物に付着した細菌を「増やさない」

- ・食材の水分をよく切って、食べるまでの間の細菌の繁殖を防ぐ。

▶付着した細菌を「やっつける」

- ・肉料理は中心部が75℃で1分以上加熱する。
- ・卵料理は固まるまで加熱し、ハムなどの加工食品も念のため加熱する。

太田メディカルクリニックからのお知らせ

★休診 ※変更する場合もありますので、受付窓口近くの掲示板にてご確認ください。

今 泉 俊 則	医 師	9 / 2 5 (水)
佐 々 木 裕 茂	医 師	9 / 2 6 (木)AM・10 / 2 8 (月)
細 野 知 宏	医 師	9 / 2 6 (木)
呉 東 進	医 師	10 / 2 (水) ～ 10 / 3 (木)
長 谷 部 朗 子	医 師	10 / 4 (金)

★休日急患診療所当番日

* 9月22日(日) * 10月27日(日) 受付時間 9:00～16:30

※急患の際は、太田病院救急外来(0574-26-1251)へご連絡下さい。

あとかき

最近、「秋が短くなった」と思いませんか?「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざを信じて、秋を心待ちに夏の暑さを耐えしのいできたのに、やっと出てきたサンマは驚くほど小さいし、秋の味覚は値上げばかりだし、ちっとも涼しくなりません。それでもきっと、秋はすぐそばまで来ているはず。

キンモクセイの香り、虫の鳴き声、風の香り、イワシ雲・・・あっという間に過ぎてしまう秋だからこそ、小さな秋をじっくり感じ取りたいものです。

次回は令和6年11月11日(月)に発行予定です <経営企画部>>