



気温が高くなると、細菌が育ちやすくなるため、細菌による食中毒にかかる人が多くなります。まだまだ暑い日が続きますが、食中毒にならないよう気をつけましょう。

食中毒に注意

食中毒の多くは、細菌によって起こっています。細菌による食中毒は、その細菌や細菌が出した有毒な物質が体のなかに入ることによって起こります。

食中毒のメカニズム

- ① 食中毒の原因となる細菌が、食べ物に付き増殖します。
- ② その食べ物を人が食べ、体内で細菌がさらに増えます。
- ③ 腹痛、下痢、嘔吐、吐き気、発熱などの症状が出ます。症状は軽いものから死に至る重症まで、さまざまです。

食中毒を防ぐには？

食中毒の原因細菌を「付けない」「増やさない」「やつつける」ことが大切です。

- ▼ 付けない
 - ・調理や食事の前には、丁寧にせっけんを使って手洗いをする。
 - ・魚や肉を触ったら、手を洗う。
 - ・食材は流水で洗う。
 - ・包丁やまな板、食器はきれいに洗う。
 - ・調理していない魚や肉は、ほかの食品と分けて保存する。
- ▼ 増やさない
 - ・作った料理は、早いうちに食べる。

不活化ポリオワクチンの接種例(予定)

- ポリオワクチンをまだ1回も受けていない子ども
→不活化ワクチンを合計4回受けてください。
- 不活化ポリオワクチンは、初回接種3回+追加接種1回の接種が必要です。
- 生ポリオワクチンをすでに1回受けている子ども
→不活化ワクチンをあと3回受けてください。
- 生ポリオワクチンをすでに2回受けている子ども
→不活化ワクチンを受ける必要はありません。



○問い合わせ
健康推進課保健予防係
(TEL 95-11905)

不活化ポリオ接種 9月開始

生ポリオワクチンに代わる不活化ポリオワクチンの定期予防接種が、今年9月1日にスタートします。

接種方法が変更

生ポリオワクチンは口から飲む経口接種ですが、不活化ポリオワクチンは注射(皮下接種)となります。

対象年齢は変更なし

対象年齢は変更なく、生後3カ月～90カ月(7歳6カ月)未満です。生ポリオワクチンが未接種の方も受けられます。

接種は4回(予定)

初回接種を3回、それぞれ20日以上おいて受ける必要があります。さらに、初回接種終了後6カ月以上おいて、1回の追加接種を受けなければなりません。任意接種で1～3回接種した子どもは、合計4回となるよう不足分の接種を受けることができます【注】。左

枠内もご覧ください。

接種は医療機関で

医療機関での個別接種となります。保健センターでは行いません。



現在、国で3種混合ワクチンに不活化ポリオワクチンを加えた4種混合ワクチンの導入が検討されています。導入され次第、本誌などでお知らせします。

【注】9月時点では、1～3回目の初回接種は定期接種として公費負担で接種できます。しかし、4回目の追加接種は定期接種の対象外となり、自己負担で受けなければなりません。試験データが整い次第、4回目も定期接種となる予定です。決定次第、本誌などでお知らせします。

精華町国保病院の診療体制

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科1(午前)	桑原	西沼	桑原	西沼	桑原	荒川 井上 福田 【注1】
内科2(午前)	西沼	岸本	岸本	奥	西沼	
内科3(午前)	坂谷		坂谷			
内科(午後)		齊藤		齊藤		
外科(午前)	青山		青山	青山	青山	鈴木 山本 【注2】
整形外科(午前)				山村		
皮膚科(午前)	松吉			松吉 村上		
内視鏡(午前)						
歯科(午前・午後)	竹内 乃村	竹内	坂田	竹内	竹内	竹内
血液透析(午前)	齊藤 川村	齊藤 川村	齊藤	齊藤	齊藤	鈴木

西沼：心療内科、奥：循環器科、井上・福田：リウマチ・膠原病、坂谷：呼吸器・じん肺、齊藤：腎臓内科

【注1】福田医師は第2週のみ。【注2】第2・4週は午前9時から。

診療時間

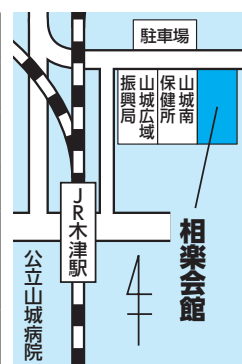
午前診：午前9時～正午(歯科：午前9時～午後0時30分)
午後診：午後2時～4時30分(歯科：午後2時～6時30分)
※歯科は一般歯科・矯正歯科・口腔外科・小児歯科です。
インプラントも随時行っています。
※血液透析は、通院の送迎が可能です。
※診療日・診療時間が変更になる場合があります。

○問い合わせ

精華町国民健康保険病院(医療法人医仁会)
(TEL 94-2076・FAX 93-2818)

相楽休日応急診療所の診療体制

診療日	診療科目
8月5日(日)	小児科
8月12日(日)	小児科
8月19日(日)	小児科
8月26日(日)	内科・小児科
9月2日(日)	内科
9月9日(日)	内科・小児科
9月16日(日)	内科
9月17日(祝・月)	小児科



JR木津駅東出口から徒歩5分。駐車場もあります。

- ▶ 診療時間 午前9時～午後1時
 - ▶ 受付時間 午前8時30分～午後0時30分
- 症状によっては、診察できない場合や公立山城病院での診察となる場合もあります。受診前には電話でお問い合わせください。

○問い合わせ
相楽休日応急診療所(TEL 73-9988)

在宅で医療が必要な方などサポート

精華町訪問看護ステーション
精華町祝園出森3番地・TEL 93-0338

家でできる！食中毒予防の6つのポイント

Point.1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック。

肉・魚は、それぞれ分けて包む。

寄り道しないで、まっすぐ帰る。

Point.2 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ入れるのは7割程度。

冷蔵庫は10℃以下に維持。

冷凍庫はマイナス15℃以下に。

肉・魚は、汁がもれないように包んで保存。

Point.3 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で。タタキやふきんは清潔なものを。

ゴミはこまめに捨てる。生肉・魚を切ったら、流水で洗って熱湯をかける。生肉・魚は生で食べるものから離す。野菜もよく洗い、包丁などは消毒する。

こまめに手を洗う。

井戸水を使っていたら水質に注意。

Point.4 調理

加熱は十分に(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)。

作業前に手を洗う。

台所は清潔に。

均一に加熱されるように。

調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へ。

Point.5 食事

食事の前に手を洗う。

盛り付けは清潔な器具、食器を使う。

長時間室温に放置しない。

Point.6 残った食品

少しでも怪しいと思ったら捨てる。

作業前に手を洗う。

湯め直しは十分加熱する(目安は75℃以上)。

早く冷えるように小分けする。

健康増進計画推進キャラクター紹介

いちご家の人々 その4

「パパ」
血液型はA型。会社員。特技は、ごみの分別と掃除。高校・大学時代はラグビーの名選手。食べることが楽しみなのが特徴。



次回予告



さて、私は誰でしょう？
答えは来月号で！