



カレーやスープで起こる食中毒

食中毒
対策

カレーやスープなどは調理する際に十分加熱するので、食中毒の心配はないと思いませんか？
実は、「大量に作る」又は「作り置きする」際に、注意しなければならない食中毒があります。
「**ウエルシュ菌**」による食中毒です。ウエルシュ菌が付着した肉類や魚介類を使った煮込み料理や大量調理食品が原因となりやすく、調理加熱後に室温に長時間保管したカレーやスープなどの中でウエルシュ菌が増殖することで起こります。

ウエルシュ菌増殖のメカニズム

【加熱調理】

- **一部の細菌**を除いて細菌は全て死んでしまいます。

生育が困難な状況に置かれると、**芽胞**という固い殻を作って休眠状態になり、加熱しても生き残る菌がいます。

- 食品中の空気が抜けて、酸素がない状態になります。

【調理後】

- 大量に作り置きする場合、鍋の中の温度はなかなか下がらず、危険温度帯(10～60℃:細菌が増殖しやすい温度帯)が長く続きます。



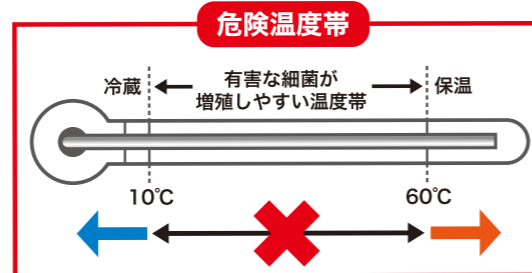
ウエルシュ菌とは？

ウエルシュ菌の芽胞は100℃で1～4時間の加熱でも死にません。酸素がない環境を好み、温度が50℃(最適温度43～47℃)になると増殖を始めます。増殖速度が速く、最適条件では10分～12分の間に2倍に増える(1時間で約32～64倍!!)ので、カレーやスープを大量に作り置きした鍋の中で短時間で優先的に増殖します。
ウエルシュ菌による食中毒は食品とともに大量のウエルシュ菌を摂取し、ヒトの腸管内で増殖する際に作られる毒素によって起こります。症状は激しい水様性下痢と腹痛です。

予防のポイント

食中毒の三原則 ①「菌をつけない」
②「増やさない」 ③「やっつける」を徹底しましょう。

- 肉類・魚類・野菜などはウエルシュ菌による汚染率が高い。
- 危険温度帯が長く続く。
- 再加熱の際、粘性の高い料理は加熱ムラがしやすい。



- **【つけない】** 肉類・魚類・野菜などは良く洗ってから使いましょう。

- **【増やさない】** 調理後は速やかに食べましょう。
- 保存する場合は危険温度帯の時間を短くするために、氷や流水を用いて**急速に**冷やしましょう。
- 保存する場合は小分けにして冷蔵し、必要な分だけ再加熱するようにしましょう。

- **【やっつける】** 再加熱により、増殖したウエルシュ菌を殺菌しましょう。
- 再加熱する際は、加熱ムラができないようにかき混ぜながら十分に沸騰させましょう(中心部を75℃1分以上)。カレーなどのように粘性の高い料理は特に注意してください。

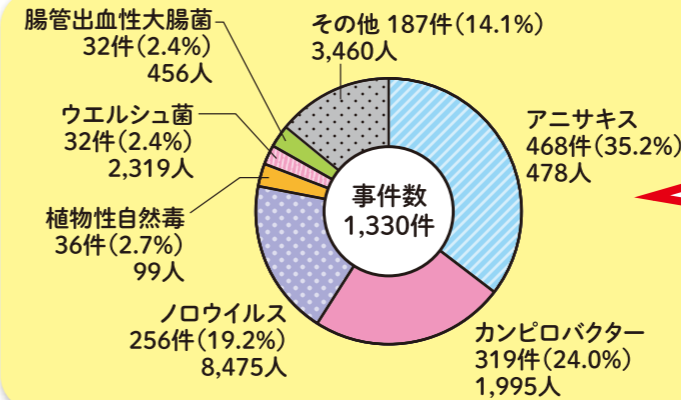


図1 2018年 病因物質別食中毒発生状況(全国)

ウエルシュ菌による食中毒は年間を通じて発生しています。2018年の事件数は全国第5位ですが、患者数はノロウイルスに次ぐ第2位(2,319人)で、1件あたりの患者数が多いのが特徴です。

食中毒対策には食材を十分に加熱することが大切ですが、加熱後の保存方法にも注意して食中毒を予防しましょう!

食中毒
対策

冷蔵庫は正しく使っていますか？

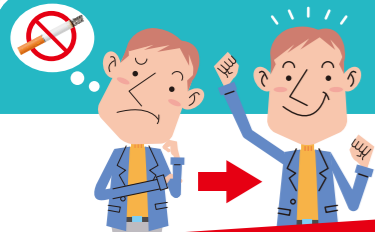
食品を安全に保存するために不可欠なのが冷蔵庫・冷凍庫です。しかし、適切な使い方をしていなかったり、手入れ不足であったりすると、細菌の増殖を招いたり、庫内で二次汚染を起こすおそれがあります。冷蔵庫・冷凍庫の使い方について、今一度確認してみましょう。

- **冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。**
- **冷蔵庫や冷凍庫に食材を詰め過ぎないように、収納する量は容量の7割程度にしましょう。**
※詰め込み過ぎると、冷気の循環が悪くなり、均一な冷却ができません。
- **肉や魚、野菜などは、保存場所を決めておきましょう。**
※ドリップや容器外側の結露が落下し、他の食品や庫内を汚染するおそれがあるため、密閉容器に入れたり、きちんとラップをして保存しましょう。
- **料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐに調理しましょう。**
※冷凍や解凍を繰り返すと、食中毒菌が増殖する場合もあるので危険です。
- **庫内の整理・整頓と定期的な清掃をしましょう。**
※ドアを開けている時間が長いほど庫内の温度は上がってしまいます。庫内の整理整頓をすることで、物が取り出しやすくなり、開けている時間を短くすることができます。また、定期的な清掃により、汚れが蓄積しないようにし、庫内を清潔な状態に保ちましょう。



細菌の多くは10℃では増殖がゆるやかになり、-15℃では増殖が停止します。しかし、細菌が死ぬわけではなく、ひと休みしているだけです。また、細菌の中には冷蔵庫内でも増殖する低温性の細菌もいます。

庫内を清潔に保ち、食材は早めに使い切りましょう!



禁煙で健康を取り戻そう!

禁煙で健康へ

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。また禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙することも大切です。もちろん禁煙による健康改善は若年で禁煙するほど効果がありますが、何歳であっても遅すぎることはありません。

禁煙成功のコツ

1 禁煙開始日を設定しよう!

禁煙開始日を決めたら、カレンダーに○をつけたり、禁煙宣言書を作り見やすい場所に貼ったりすると禁煙開始への意欲が高まります。

2 吸いたい気持ちの対処法を練習しよう!

タバコを吸いたい気持ちは1日中ずっと続くわけではありません。長く続いても3分~5分です。タバコを吸いたくなる場面を手帳に書き出し、その時にタバコを吸うこと以外で可能な3~5分の行動を事前に考えておいたり、タバコの代わりになるものを探すなどすることで、急な禁煙欲求にも対応できます。

3 いつもと違う「ん?」という感覚を身につけよう!

「無意識のうちにタバコを吸ってしまう」「いつの間にかまた火をつけていた」無意識にタバコを吸ってしまうと、禁煙開始後もついついということになりがちです。禁煙前に一度、意識的にタバコを吸う練習をしましょう。いつもと違う銘柄のタバコを吸ったり、タバコを持つ手を変えてみたりして「タバコを吸っている」という意識を持って吸ってみましょう。

4 禁煙外来や禁煙のお薬を利用しよう!

禁煙をラクに確実にしてくれる強力なサポーターが禁煙外来や禁煙補助薬です。薬局や薬店で購入できるニコチンガムやニコチンパッチ、禁煙外来で処方されるバレンクリンなど、ご自分で禁煙するよりもずっとラクに禁煙ができます。

5 禁煙後は、体重コントロールを心がけよう!

禁煙後は、喫煙者の8割に平均約2kgの体重増加がみられます。しかし、禁煙で体重が増加しても、得られる健康改善効果は体重増加によるリスクを大きく上回ることがわかっています。禁煙後の体重増加を防ぐためのポイントは、体重増加を防ぐ効果がある禁煙補助薬を使いながら禁煙後に身体活動を増やし、禁煙が安定してきたら食生活の改善にも取り組むことです。



ひろがっています! 望まない受動喫煙対策 ~2020年4月、様々な施設でスタート!~

2020年4月、飲食店やオフィス・事業所などでも原則屋内禁煙になるほか、20歳未満の方の喫煙エリアへの立入禁止などを加えた改正健康増進法が全面施行されます。



多くの施設において原則屋内禁煙に 20歳未満の方は喫煙エリアへ立入禁止に 屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要に 喫煙室には標識掲示が義務付けに

詳しくは「なくそう!望まない受動喫煙」サイトをご覧ください
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>
なくそう!望まない受動喫煙

この標識が目印です。



こころの健康

うつ病のサイン

ストレスやメンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになりました。平成27年12月よりストレスチェック制度が施行になるなど、こころの健康づくりは職場においても身近なテーマとなっています。

たとえば、「うつ病」について、日本では、100人に3~7人という割合でこれまでにうつ病を経験した人がいるという調査結果があります。(厚生労働省ホームページより)

自分自身のことはもちろん、職場のメンタルヘルスケア対策について振り返ってみませんか?

気づいていますか?こころのサイン



うつ病自己チェック

この2週間、ほとんど毎日続いているときに○印をつけましょう。

①毎日の生活に充実感がない	⑤わけもなく疲れたような感じがする
②これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった	⑥不眠が続き、生活に支障がある
③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある
④自分が役に立つ人間と思えない	

※こころの健康をチェック! (福岡市医師会 福岡市薬剤師会 福岡市保健福祉局) より一部引用

次のいずれかに当てはまる場合は、かかりつけ医(できれば精神科)や、相談窓口にご相談ください。

- A ①~⑤番のうち2項目以上該当し、毎日の生活に支障がある場合
- B ⑥に該当する場合
- C ⑦に該当する場合



「こころの耳」を知っていますか?

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトを厚生労働省のホームページからご覧いただけます。
(<https://kokoro.mhlw.go.jp/>)

こころの相談窓口

受診に迷う場合は、内科などのかかりつけ医や下記の相談窓口にも、ためらわずに受診・相談しましょう。早期発見・早期治療が大事です。

各区保健福祉センター 精神保健福祉係

(月~金 9時~17時 ※祝日・年末年始を除く) 博多区 TEL.092-419-1092
東区 TEL.092-645-1079 中央区 TEL.092-761-7339 南区 TEL.092-559-5118
城南区 TEL.092-831-4209 早良区 TEL.092-851-6015 西区 TEL.092-895-7074

専門相談電話 (福岡市精神保健福祉センター) TEL.092-737-8829

依存症・ひきこもり(毎週火・木曜日 10時~13時 ※祝日・年末年始を除く)
発達障がい・性同一性障がい(第1・3水曜日 10時~13時 ※祝日・年末年始を除く)

