

## 家庭でできる食中毒予防

季節を問わず毎日気をつけたい食中毒ですが、気候も暖かいこの時期は、菌やウイルスなどが増えやすい季節となります。特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者は、症状が重症化することもありますので、日頃の食中毒予防をしっかりと行いましょう。

### 食中毒を防ぐ3つのポイント

つけない! 増やさない やっつける



- 細菌をつけない
  - ・食中毒菌は、手や調理器具を介して食品に付着することがあります。
  - ・調理前はもちろん、調理中もまめに手を洗いましょう。調理器具は洗浄・消毒をしっかりと行い、清潔に保ちましょう。
- 細菌を増やさない
  - ・食中毒菌は生ぬるい温度を好み、時間の経過とともにどんどん増えていきます。
  - ・食品を買ったら、すぐに冷蔵・冷凍庫で低温保存し、期限内に使い切りましょう。また、調理済みの食品は、できるだけ早く食べましょう。
- 細菌をやっつける
  - ・一般的に食中毒は熱に弱いので、中心部までしっかりと加熱しましょう。残り物を温め直すときも、十分に加熱しましょう。

## ご存じですか?

### 物忘れと認知症のちがい

よく「認知症にならないためにはどうしたらよいのでしょうか?」という相談を受けます。

認知症は何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態のことを言い、老化による物忘れと認知症は違います。

誰でも年齢とともに、物覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。

そして認知症が進むと、だんだんものごとを理解する力や、判断する力が弱くなり、日常生活に支障が出てくるようになります。

認知症には、アルツハイマー型認知症・レビー小体型認知症・脳血管型認知症の「三大認知症」のほか、もとの病気を治療することにより治るタイプの認知症もあります。

そのためにも「早期発見」・「早期治療」を行うことが大切です。

「あれ?」と思ったときが認知症相談や受診のチャンスです。「もう少し様子みよう・・・」はいけません。

職員がご自宅に伺うこともできますので、保健センターへご相談ください。



▲先月の様子

- ◆第2回男子厨房に入ろう会
  - ご飯を炊いたことのない方でも、気軽に学べる内容になっています。簡単にできる家庭料理を学習し、自分の食事は自分で作れるよう一緒に挑戦していきましょう。
- 実施日 8月31日(月)
- 対象者 男性
- 場所 湯原コミュニティセンター
- 会費 100円
- 内容 健康講話・調理実習
- 申込み 初めてのの方は、8月26日(水)までお申込ください。

担当/太田

### ◆母子手帳の交付

母子手帳を交付する際は、一緒に妊婦健康診査費を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方についてお話しします。  
あらかじめ電話連絡のご協力をお願いします。

担当/千葉

### ◆運動教室「げんき塾」

- 日時 8月21日(金) 午後1時30分
- 場所 保健センター
- 内容 ノルディックウォーキング
- 持ち物 飲み物、帽子

担当/太田

### ◆こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

- 実施日 8月7日(金)  
9月11日(金)
- 申込み 事前に予約が必要です。

担当/小野

### ◆相談員による巡回相談

地域で暮らす障がいのあるご本人やそ

### ◆健康相談

お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に町の保健師、栄養士が対応いたします。

- 実施日 8月7日(金)
- 内容 相談及び交流会
- 訪問者 白石陽光園 相談員
- 場所 保健センター
- その他 ご希望の方は、事前にご連絡ください。

担当/小野

### ◆女性医師による健康相談

女性医師が女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等で悩んでいる女性の相談に応じます。(完全予約制・相談無料)

- 申込み 事前に予約が必要です。

担当/太田

### ◆女性医師による健康相談

女性医師が女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等で悩んでいる女性の相談に応じます。(完全予約制・相談無料)

- 相談日 8月8日(土) 大河原町
- 申込み 会場は予約時にお伝えします。
- 予約先 宮城県女医会女性の健康相談室

☎090(5840) 1993

### ◆三世代\*コホート調査

東北大学が、妊婦さんとそのご家族を対象に行っている「三世代コホート調査」への参加者が3万人を超えました。(平成27年7月13日現在妊婦さん12211人、ご家族18861人) 個人の体質・遺伝子を考慮した未来の医療の開発には、さらに沢山の方々のご協力が必要です。引き続き皆さまのご協力をお待ちしております。

- お問い合わせ 三世代コホート室

☎022(718) 5162

※コホート調査とは  
ある人々の集団の健康面に、どのようなこと(病気等)が起こるか把握して、健康状態の変化とその原因になることとの関連を明らかにしようとするもの。

## 七ヶ宿町 24時間電話健康相談

専用ダイヤル

0120-56-2577

七ヶ宿町の町民の方が  
ご利用いただけます

健康についてあらゆるご相談に看護師・保健師などがお応えします。ご相談の際にはお名前・ご住所をお伺いします。