



病院の理念・・・私たちは、個人の人格を尊重し、思いやりの心をもって信頼される全人的医療を実践します。

♡当院を受診される際は、診察カードをご持参ください（お問い合わせの際にもお手元にご用意ください）♡



## 食中毒

### を予防しましょう!!

食中毒は主に細菌とウイルスによって引き起こされ、腹痛や発熱、吐き気、嘔吐、下痢などの症状を伴います。気温や湿度が高くなる梅雨から夏にかけては細菌の増殖が活発になるため、食中毒の発生件数が多い時期です。食品に細菌やウイルスが付着・増殖しても、見た目や味は変わらず匂いもしないので、外見だけでは判断できません。

そのため、これら細菌やウイルスを以下の**3原則**で予防することが大切です。

### 1.つけない

### 清潔を心がけましょう

- 手指は清潔ですか？爪は伸びていませんか？
- 調理器具は清潔ですか？
- 食材はよく洗って清潔に保管していますか？

### 2.増やさない

### 低温で保存しましょう

- すぐ使わない食品は冷蔵庫で保存していますか？
- 冷蔵・冷凍庫内の温度は適切ですか？（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下）
- 調理した料理は早めに食べていますか？

### 3.やっつける

### 十分に加熱・殺菌しましょう

- 食材の中までしっかり火が通っていますか？  
（中心部を85℃で1分以上の加熱が目安）
- 食器や調理器具は熱湯をかけたり（加熱消毒）、漂白剤につける（殺菌消毒）などしていますか？

近年ではアニサキスなど魚介類や生肉に存在する**寄生虫**による食中毒も流行しています。寄生虫の多くは**加熱**または**冷凍**すれば死滅します。（アニサキスの場合70℃以上の加熱・-20℃以下で24時間以上の冷凍）また、規則正しい生活を心がけ、食中毒に対する**抵抗力**を備えることも大切です。**十分な睡眠**や**バランスの良い食事**、**こまめな水分補給**など体調管理にも気をつけましょう。



3原則を習慣化し、  
食中毒から身を守りましょう♪

栄養管理課

#### 総合相談窓口のご案内

下記の日時に行きますので、お気軽にご利用ください。

日時：月～金曜日（祝日を除く）  
8：30～17：15  
場所：正面ホール 相談コーナー  
※職員にお声掛けください。

#### LINE公式アカウント

LINEで皆さんに  
病院情報を配信中！



#### 動画配信中

知っとうか  
シリーズ



#### 当院では、以下の職員を募集しております

##### 募集職員

常勤…看護師、助産師、作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、  
診療放射線技師、視能訓練士、臨床検査技師、社会福祉士（経験者）  
非常勤…看護師、助産師、作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、  
メディカルヘルパー、保育士、病棟クラーク、外来アシスタント、

お問い合わせ先：人事課（電話：0748-62-0234（代表））