

O-157が恐ってくるぞ

予防のポイント

1. 十分な手洗いをする。
2. 食材はよく洗い、十分に加熱する。(75℃以上の熱で1分以上)
3. なま物は早めに調理する。
4. まな板、包丁、ふきんなどは食材が替わるごとによく洗う。
5. 調理後は早めに食べる。
6. 井戸水はなまのまま飲まない。
7. 冷蔵庫を過信しない。



O157をシャットアウト!!

家族みんな

春から夏へと暖かくなるにつれ、食中毒が発生しやすくなります。その中でも、昨年から猛威をふるっているO157(病原性大腸菌)という恐ろしい細菌の存在を忘れてはいけません。

と出血性下痢を起こさせ、ペロ毒素が腎臓や脳に大きな障害をもたらし、死に至る場合もあります。

O157のもう一つの特徴は、少量の菌で感染することです。サルモネラ菌や腸炎ビブリオ菌などは百万個以上の菌を摂取しないと感染しませんが、O157は数百個ほどでも発症します。

熱がでるなどの症状がでます。その後3〜7日たつて、顔色が悪くなる、むくみができる、尿がでないなどの症状があらわれ、さらにけいれんなどがおこると大変危険な状態になります。「おかしいな。」と思ったら、早めに受診しましょう。

こわいペロ毒素

O157は、一般の細菌とは異なり、「ペロ毒素」という強力な毒素を出す性質があります。体内に入ると菌が死滅する前に、赤痢菌に似た「ペロ毒素」を放出するのです。O157は、腸粘膜を侵し、激しい痛み

症状は?

最初は、おなかが痛い、下痢をする、便に血が混じる、食べたものをもとず、

予防方法は?

感染源はまだ不明ですが、感染は口からということはおぼろげにわかっています。また、熱に弱いので、加熱と手洗いで予防することができます。

保健婦メモ

歯の健康について

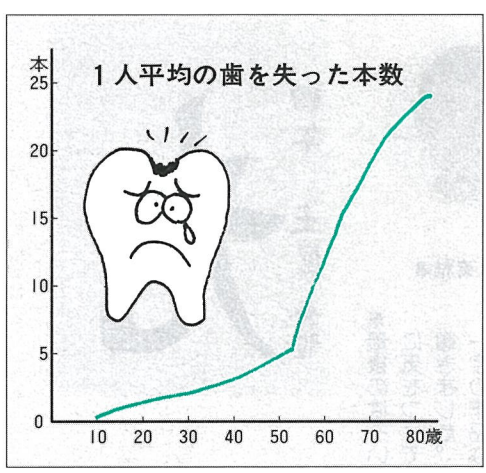
生涯自分の歯で食べよう

～ 8020運動 ～

「80歳で20本の歯を保とう」を目標に、生涯を通じて歯の健康づくりをすすめる「8020運動」を知っていますか。

日本人の平均寿命は、男76.6歳、女83歳になり、益々長寿となっておりますが、これに比べて歯の平均寿命は40歳〜64歳にすぎず、80歳では5本つまり「8005」というのが現実で、運動の効果が表示されるのは30年以上先になりそうです。

歯は、妊娠7〜10週で歯の芽がすでにでき、生後約8カ月で乳歯が出てきます。一生を通じてお世話になる歯を、みんなで大切にしましょう。



応募・問合せ先
保健センター ☎(84)1158
☎289-17 光町宮川11902

- ① 母と子のよい歯のコンクール
 - 対象者 昨年4月1日から今年の3月31日までに3歳児歯科健診を受けた幼児で、歯の状態がよかつた方(初期のう歯でも完全な処置がされていれば可)
 - ② 高齢者のよい歯のコンクール
 - 対象者 80歳以上で、現在自分の歯(かぶせた歯、さし歯でもよい)が20本以上ある方。
 - ③ 8020運動普及作品内容
 - 虫歯及び歯周疾患の予防に関するもの(標語の部)
 - 対象者 町内に在住、在勤在学の方
 - 応募方法 葉書等に標語・住所・氏名・電話番号・年齢(学校名)を明記(作文の部)
 - 対象者 町内に在住・在勤の20歳以上の方
 - 応募方法 400字詰原稿用紙5枚以内(縦書)で、題名・住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を明記
- 締切り 5月19日(月)