

皆様にお知らせです！

(先生の不在予定も付いています！)

9月から産休に入るスタッフがおいます。その為にスタッフの人数が少なくない皆様にご迷惑をお掛けすることがあると思います。

内容により新患の方などをお断りする場合もございます。

診療体制も変わりますのでお待たせする時間も長くなるかと思われます。どうかご理解の程よろしく申し上げます。

お盆が過ぎると肌寒くなります。季節の変わり目には体調が悪くなる方が多くなります。

皆さん体調管理には、充分気を付けましょう！！

そして、手洗いうがい！絶対忘れないでくださいね☆マスクも継続して！



今月は食中毒についてちょっと！！

○食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ

食中毒を引き起こすことがあるのです。



○家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人の事が多いので風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかず、重症化することもあります。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。食中毒(食あたり)の予防は難しいことではありません。とても簡単で身近なことを行うだけです。

■家でも簡単にできる 6 つの予防法



- 1、食品購入時
- 2、保存時
- 3、下準備の際
- 4、調理中
- 5、食事中
- 6、食品が残ったら

では上から順に説明していきます。

「1、食品購入時」

お店で食品を購入する時から、食中毒の予防法は始まります。

時間が経ったお買得の物よりも、ちょっと高いけど新鮮な食品を選びましょう。

肉や魚などは必ずビニール袋に入れ、**なるべく早く自宅に帰って冷蔵庫に入れましょう。**



「2、保存時」

家に帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れるといいですが、**詰めすぎは禁物です。**詰めすぎると温度を十分に下げることができずに、菌が繁殖しやすくなってしまいますからです。

冷蔵庫の中は 10 度以下、冷凍庫の中は -15 度以下を心がけてください。冷凍、冷蔵どちらの食材もなるべく早く使うようにして、水が出るものは他の食品につかないように保存します。

「3、下準備の際」

下準備をする前に、**必ず手を手首まで綺麗に洗ってください。**

その際は洗い残しがないように注意します。

使う食材は流水でしっかり洗い、肉や魚はペーパーなどで血を拭き取ります。

冷凍食品を使うなら、使う分だけ取り出し、あとはちゃんと冷凍します。この時、**自然解凍ではなく取扱い方法通りレンジを使った解凍をしてください。**

「4、調理中」



調理をする前にも、やはりしっかり手を洗うことが大切です。

また、調理台や調理器具を改めて綺麗にすることも予防の一つです。そしてなるべく加熱調理を心がけ、しっかり火を通します。**加熱する食材の中心部分が 75 度あり、1 分間も加熱すれば菌は死滅します。**心配な方は温度計で測いながら行うといいでしょう。

「5、食事中」

ここでもやはり、食べる前に必ず手を洗いましょう。

そして食事をするテーブルも消毒など綺麗にしてから食べます。

ポイントとして温かいものは温かく、冷たいものは冷たい状態で食べるようにします。そうすれば美味しく食べられますし、菌の繁殖も防ぐことに繋がります。そして全て出して食事するのではなく、それぞれ食べる直前にテーブルへ出して食べるといいでしょう。

「6、食品が残ったら」



残った食品を片付ける前にも、**実は手を洗うことが大切です。**

残ったものはそのままの容器ではなく、別の保存用の容器に入れ替えて保存します。残りものを再び食べる時は、しっかり加熱してから食べてください。

冷たいものだった場合、匂いを嗅いだり少し食べて味に変化がないか確認してください。

温かいもの冷たいもの、どちらにしても早いうちに食べてしまい、少しでも怪しいと感じたら迷いなく捨てましょう！！！！

■**知っておきたい発生源の場所とは？**

主に4つに分けられます。

- 1、台所**
- 2、冷蔵庫**
- 3、テーブル**
- 4、その他の場所**

ではそれぞれ説明していきます。

「1、台所」

一番の発生源と言われているのが、この台所になります。

食べ物を扱うところなので納得できますが、だからこそ日頃から綺麗にしておくことが大切です。

特にシンク周り、まな板やスポンジなどは細菌や雑菌が繁殖しやすいです。

使用前・使用後は、念入りに殺菌・消毒を行うといいです。

「2、冷蔵庫」

実は冷蔵庫は、食中毒(食あたり)を起こす原因場所の一つでもあるのです。

その場所は冷蔵庫の中ではなく、外にあります。

冷蔵庫の取っ手や溝に溜った菌が誤って食品に入ってしまう、食中毒が起こってしまうのです。

常日頃から、冷蔵庫を綺麗にしておく必要があります。

溝に汚れを残さないようにし、取っ手も消毒しておきます。

少なくとも料理をする前に、冷蔵庫の取っ手は消毒しておいたほうが安心です。

「3、テーブル」

いつも食事をするテーブルも、食中毒(食あたり)の原因となる場所です。

ここは料理を直接置く場所なので、台所が綺麗でもここが汚れていれば全て台無しになります。食べる前・後は必ず消毒・殺菌をしましょう。そして箸など直接口に入れるものは、直接テーブルに触れないように置きます。



「4、その他の場所」

上記の家庭以外の場所でも、食中毒(食あたり)の発生源となる場所は多くあります。飲食店や旅館、学校など、食べ物をよく扱うところは必ず注意しなければなりません。

☆9月診療時間変更のお知らせ☆

☆👉9月予約優先の日となります☆

2(水)・11(金)・15(火)・ 28(月)

午後2時からペースメーカー外

来の為、一般の診察は午後5時

頃からとなります。

(午前は通常通りの診察時間です。)

9/4日（金）・25日（金）

午後の診察は休診となります。

（午前中は通常通り）

9月12日（土）

休診となります。

☆10月診療時間変更のお知らせ☆

2日（金）・26日（月）

午後の診察は休診となります。

（午前中は通常通り）

10/21 日(水)・23 日(金)

社会保険診療報酬審査会に出席の為 **午後 3 時から**

5 時頃まで院長外出いたします。診察はストップし

ます。(午前は通常通りの診察時間です。)

☆👉 **10 月予約優先の日となります** ☆

5(月)・16(金)・20(火)・ 28(水)

午後 2 時からペースメーカー外

来の為、

一般の診察は午後 5 時頃から

となります。(午前は通常通りの診察時間です。)



※ 10月19日（月）



院長講演会出席の為

午後の診察は

4時から

となります。

※コロナワクチンについて

高齢者コロナ感染症の予防接種について

当院では、高齢者コロナ予防接種を10月～開始します。

65歳以上の方対象（誕生日が来て65歳になられた方）

注意）完全予約制となっております（受付にお話してください）

接種料 7,800円（生活保護・市民税非課税の方は無料です）

※今年は午後のみ。土曜日は受け付けできません。

※電話での受付はしていません。

注意）新患の方の受付は致していません。



☆11月診療時間変更のお知らせ☆

20日（金）・24日（火）

社会保険診療報酬審査会に出席の為 **午後3時から**

5時頃まで院長外出いたします。診察はストップします。
(午前は通常通りの診察時間です。)

13日（金）・14日（土）

休診となります。

26日（木） 午後の診察は

休診となります。
(午前は通常通りの診察時間です。)



11月6日(金)

沖館小学校の内科健診の為

午後の診察は 3時から

となります。

(午前は通常通りの診察時間です。)



11月10日(火)

三内小学校の内科健診の為

午後の診察は 3時からと

なります。

(午前は通常通りの診察時間です。)