

こちら、よんひがしです。

近畿中央病院
産婦人科病棟
2012年 6月号
VOL.10

新緑も深まり始め、暖かい気候となってきました。体調を崩されていませんか？
これからの季節、食中毒になりやすいため、体調管理に気をつけていきましょう。
今月は「妊娠と食中毒」についてお話しいたいと思います。

妊娠中に注意が必要な食中毒菌がいます

妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなります。

リステリア菌とは？ 食品を介して感染する食中毒で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。

そのほかにも、トキソプラズマの感染にも注意が必要です。食肉や猫の糞便からの経口感染が主です。糞便に直接触れなくても、土壌を経由して野菜や水を汚染することがあります。胎盤を介して妊婦から胎児への感染があり、注意が必要です。

妊娠中に避けた方がよい食べ物があります

- ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）
- 肉や魚のパテ
- 生ハム・スモークサーモン
- 加熱が不十分な豚肉・羊肉・馬肉



冷蔵庫を過信せず、食べる前に充分加熱しましょう

冷蔵庫の食品は期限内に使いきるようにしましょう。



食中毒予防のポイント

- こまめに手を洗う
- 加熱は十分に（目安は中心部分の温度が75℃で1分以上）
- 台所は清潔に
- 長時間室温に放置しない
- タオルや布巾は清潔な物に交換
- 消費期限などの表示をチェック



産婦人科 教室のご案内（要予約）

	日	月	火	水	木	金	土
6月						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

	日	月	火	水	木	金	土
7月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

■ たまごの会

6月7日(木) 7月5日(木)
13:20~ 3階講堂

■ おっぱいと赤ちゃんの会

6月28日(木) 7月26日(木)
13:30~ 7階東病棟

■ お産の会

6月21日(木) 7月19日(木)
13:30~ 7階東病棟

■ マタニティーピクス（当院出産の方限定）

6月 13・20・27日(水)
7月 11・18・25日(水)
13:30~ 運動療法室

■ ベビーマッサージ（当院出産の方限定）

6月14日(木) 7月12日(木)
13:30~ 7階東病棟



食中毒対策 3原則

食中毒菌を
「つけない」
「増やさない」
「やっつける」

編集担当：

志良堂、重枝
田中

