



6月21日は夏至の日です。夏至の日とは、一年で最も太陽の位置が高くなるので、日が昇ってから沈むまでの時間が長く「一年で最も日が高い日」です。



食中毒に注意しましょう！



食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく湿気が多くなる、梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。とりわけ、食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌(O-157、O-111など)」や「カンピロバクター」、食肉のほか卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒の発生件数が目立ちます。食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡したりする例もあります。

★★★ 知っておきたい食中毒予防の3原則 ★★★

食中毒は家庭で発生することも珍しくありません。特に肉や魚には、食中毒の原因となる菌やウイルスがいることを前提として考え、その取り扱いに気を付けましょう。食中毒菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』が重要になります。

①【つけない】・・・よく洗う

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。包丁やまな板など、肉や魚などを扱った調理器具は使用するごとに洗剤で洗い、できるだけ殺菌するようにします。また、肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう、保存や調理時に注意が必要です。



②【増やさない】・・・低温で保存する



細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れてください。また、庫内の温度上昇を防ぐため、冷蔵庫のドアを頻繁に開けることや食品の詰め込み過ぎはやめましょう。

③【やっつける】・・・加熱・殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。また、肉や魚、卵などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使って殺菌しましょう。



嘔吐や下痢など、食中毒と思われる症状がみられましたら、早めに医療機関を受診しましょう。

お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。

さくらのクリニック : ☎0285-37-1221





歯科・口腔外科に新しい先生が着任しました



2022年4月より歯科で勤務することとなりました歯科医師の陳明輝と申します。私のルーツとしては台湾人の父と日本人の母のもとで生まれました。高校までは都内で過ごし、大学は埼玉県にある明海大学を卒業いたしました。卒後臨床研修は縁あって、慶應義塾大学病院で2年間過ごすことができました。入れ歯を含めた歯の欠損に対する治療である歯科補綴分野において、専門性の高い診察を行えるよう心がけております。さくらのクリニックでは、一般的な歯や入れ歯の痛みといった一般歯科治療だけでなく、抜歯や口腔内粘膜疾患に対する口腔外科的処置も実施しております。新しい環境で藤田先生やさくらのクリニックの職員の皆様から多くのことを学びながら診察を行える喜びを日々感じております。患者様中心の歯科医療を提供出来るよう努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



口腔内に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。
さくらのクリニック歯科・口腔外科 ☎0285-37-1161



通所部門



園芸療法として育てている
ガザニアやマリーゴールドが、
次々と花を咲かせました。



さくら野では長期入所、通所リハビリテーションを行っております。
ご利用になりたい、どんな施設なのか知りたいなど興味のある方がいましたら、
お気軽にお問い合わせ下さい。ご相談は随時おこなっておりますが、お待たせ
してしまうことがございますので、事前にご連絡下さい。

ご利用・ご相談・ご見学に関するお問い合わせ : ☎0285-37-1110 担当:三村・玉田



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

<http://www.sakura-ac.com>

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・玉田

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 中山(浩)

