

休日や平日夜間に急に体の具合が悪くなったら…？ 次の医療機関で受診できます。

山陽小野田市急患診療所 【一次診療所】 旭町(小野田保健センター併設) ☎ 84-3632	内容	開設日	診療時間
	平日夜間	内科(中学生以上)	月～金(祝日を除く) 19:00～22:30
	小児科休日	小児科	日曜日・祝日 9:00～12:00 13:00～17:00

休日応急 担当医	小野田医師会 (9:00～17:00)		厚狭郡医師会 (9:00～17:00)
	内科	外科	
▶ 8/ 9(日)	稲本内科医院 掃山中 ☎ 81-1128	わたなべ泌尿器科 中川四丁目 ☎ 81-4777	くどうクリニック 宇部市万倉芦河内 ☎ 67-0903
▶ 8/15(土)			久保整形外科医院 常盤町 ☎ 72-1711
▶ 8/16(日)	西村内科医院 西高泊 ☎ 84-6080	しおん内科外科クリニック 日の出三丁目 ☎ 83-1331	吉武内科クリニック 加藤上 ☎ 73-0095
▶ 8/23(日)	森田病院 赤崎二丁目 ☎ 88-0137	おもて整形外科 日の出四丁目 ☎ 84-7000	河野内科 本町五 ☎ 71-0009
▶ 8/30(日)	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	はせがわ耳鼻クリニック 本町四 ☎ 71-1187
▶ 9/ 6(日)	小野田ライフケアクリニック 高栄一丁目 ☎ 81-0188	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	扶老会クリニック 宇部市船木逢坂 ☎ 67-1167

【食中毒を予防しましょう！】

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。これらが食べ物に付着し、体内へ進入することによって発生します。

夏場(6月～8月)に発生する食中毒の多くは細菌が原因です。代表的なものは、腸管出血性大腸菌(O-157, O-111など)やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。食中毒の原因となる細菌の多くは湿気を好むため、気温、湿度が高い時期に、食中毒が多く発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、「やっつける」ことが大切です。食品を購入、保存、調理、食べるまでの過程で、次のことに気をつけ、食中毒を予防しましょう。



予 防 1 「つけない」

洗う(手, 調理器具等)

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因となる細菌が食べ物に付かないように、しっかり手を洗いましょう。また、生の肉や魚などを調理したまな板などの器具から、野菜などへ細菌が付着しないように、使用する度にきれいに洗うことが大切です。



予 防 2 「増やさない」

低温保存(温度管理)

細菌の多くは、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では停止します。食べ物に付着した細菌を増やさないためには、低温で保存することが大切です。



予 防 3 「やっつける」

加熱処理(殺菌)

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。

