



保健師だより



7月から9月は食中毒が多い季節。食中毒の20%は家庭で起きているといわれています。食品を扱うときは、次のことを心がけ、家族みんなで食中毒を予防しましょう。

食品別で代表的な原因菌と性質、調理による対処法

肉類

カンピロバクター、病原性大腸菌

乾燥に弱く、普通の加熱（65℃以上で数分間）で簡単に死滅する。

*調理の際は中までしっかり火を通しましょう。

魚介類

腸炎ピブリオ菌、ノロウイルス

真水や熱に弱い。

*切り身なども水道水で洗い、煮たり焼いたり加熱調理をしましょう。

お弁当、おにぎりなど

黄色ブドウ球菌 ~人の皮膚や傷口に存在する菌

- *生野菜は使わないようにしましょう。
- *おにぎりは、素手で握らずラップを使いましょう。
- *梅干し、わさび、しょうが、酢、スパイスなどを使いましょう。
- *おかずの水気はしっかり切りましょう。
- *バランやアルミカップでお弁当のおかずを仕切りましょう。
(細菌が全体に広がるのをある程度防ぎます)



缶詰など

ボツリヌス菌

加熱殺菌で死滅する。

*膨張している缶詰や真空パック食品は食べないようにしましょう。

生卵

サルモネラ菌

熱に弱い性質を持つ。

*賞味期限を少しでも過ぎた卵は、加熱調理をしましょう。



健康診査・がん検診は受けましたか？

5月から各地区で健(検)診を実施していますが、今年度の集団健(検)診も残すところ1日となりました。

7月17日(水)、矢越・磯谷地区が今年度最後の集団健(検)診になります。対象地区以外の方でも受診できます。仕事の都合などで機会を逃してしまった方は、ぜひご利用ください。

※大間病院での個別健(検)診は8月下旬からの実施になります。



青森県は短命県。その中でも下北地域は半数以上の市町村が平均寿命全国ワースト50位の中に入っています。平成22年市区町村別生命表(厚生労働省)によると、佐井村の男性の平均寿命は全国ワースト**24位**(全国1,898市区町村中)でした。

佐井村の平均寿命は男性77.1歳、女性85.5歳、男女差8.4歳でした(全国では男性79.6歳、女性86.4歳、男女差6.8歳)。

佐井村の平成18~22年の死亡状況を見ると、男性では17%、女性では6%が働き盛りの年代の方でした。死因は悪性新生物(がん)が多く、その中でも大腸がんが多くを占めていました。大腸がんは検診で早期に発見できます。村でも検診の結果、がんが発見され早期治療に結びついた方がたくさんいますが、悪性新生物が原因で亡くなられた方は、検診を毎年続けて受けていない方がほとんどでした。