

つけない・増やさない・殺菌が原則

H A C C P の導入で衛生管理



健康クリニック

所長 青木 陽一郎

② 食中毒

家庭でできる食中毒予防のポイント

- ◎食品は新鮮なものを、消費期限をよく確認して購入
- ◎食品保存は、冷蔵庫10℃以下、冷凍庫-15℃以下
- ◎食品はできるだけ早めに使い切る
- ◎調理前にしっかり手洗いする
- ◎生食する魚介類や野菜は十分水洗いする
- ◎生もの調理の後はその都度洗剤で洗い流す
熱湯消毒も有効
- ◎食品を室内に長時間放置しない
- ◎加熱調理は75℃で1分以上



冷蔵庫10℃以下
冷凍庫-15℃以下

どでへ毒素を産生し、胃腸炎を発症する。感染型食中毒にはこの他に、腸管出血性大腸菌ではO157、サルモネラ菌、カンピロバクターなどがよく知られており、菌の産生する毒素で死亡することもある。

感染原因には、生肉や卵、生野菜だけではなく、井戸水あるいは調理済みの食品が二次的に汚染される場合もあるので油断できない。

その他、夏季に魚介類の生食で発症する腸炎ヒトリオや主に冬場に流行するノロウイルスも、この感染型食中毒の典型的なタイプである。

一方、食品中で増殖するブドウ球菌が産生する毒素により、食後数時間で急激に症状が出るものを「毒素型食中毒」といい、感染型食中毒同様、症状としては嘔吐、水様性下痢、腹痛、発熱を生じるため、すぐに医師に診てもらったことが大切である。

食中毒を防ぐために、家庭でできる食中毒予防のポイントを表のとおりまとめたので、日ごろから実践をお願いしたい。

また、使用後の調理器具や食器を洗剤で十分洗うことは表でも述べているが、ノロウ



⑦ お酒の起源

古事記にみられる口噛み酒

唾液の酵素でお米を分解

それは、日本の伝統的なお酒の一つである日本酒の起源はどのようなものだったかご存知でしょうか。日本酒は稲作の伝わった縄文後期から弥生前期にかけて造られ始めたといわれています。

日本最古の歴史書である「古事記」には、お米を噛んでお酒を造ったと記されており、「口噛み酒」が日本のお酒の原型であったと考えられています。お米は、噛むことによって唾

し、噛んだお米を吐き出して壺の中にためておく、空気中に浮遊している酵母が自然に付着して発酵が起こり、ブドウ糖からアルコールが生成されるのです。現在では、お米の糖化には



料のお米を口で噛んでお酒を造った「噛むす（かむす）」に由来しているといわれています。

現在、私たちの身の回りには、日本酒のほか、焼酎、ビール、ウイスキーなどさまざまな種類の酒があります。醸造酒、蒸留酒など製法の違いもあれば使用する原料もさまざまです。それぞれ味わいを楽しむのもちろんのこと、たまには、お酒の成り立ちに思いを巡らせながら、健康に留意して飲んでみてはいかがでしょうか。



液中に含まれる酵素の働きにより、主要な成分であるデンプンがブドウ糖に分解されます（これを糖化といひ、ごはんを噛んでいると次第に甘くなってくるのはこのためです）。このことを利用

麹菌というカビが利用されていますが、初期にはこのような原理で酒が造られていたようです。また、お酒を造ることを「お酒を醸す（かもす）」といいますが、この語源は、このように原

6月になると、広島でも本格的な梅雨を迎えます。雨に関する環境問題の一つに「酸性雨」があります。一般的に、雨水の水素イオン濃度（pH）値が5.6以下であるときに酸性雨といひます。酸性雨は、工場の煙や自動車の排気ガス

等に含まれる硫酸化物や窒素酸化物が原因となって発生します。酸性雨の原因となる硫酸化物や窒素酸化物は、環境や健康に悪影響を及ぼすことから、大気中濃度の基準値が法律により定められています。

当協会は、大気中の汚染物質を測定するために、車内に測定機器を搭載し、調査現場に移動して自動測定ができる大気測定車を所有しています。精密機器が整然と並んだ車内は、さながら「小さな試験室」のようです。平成20年に導入した大気測定車（写真）は、社会のニーズに応えるために、小型化して設置場所の制約を減らし、環境へ配慮したクリーンな排出ガス仕

身近にある
環保協の
技術

23 大気質調査

様となっています。そして、最新の測定機器を導入してデータ処理を迅速に行うようにしました。

最近問題視されてきた大気環境中の汚染物質として、微小粒子状物質（PM2.5

=直径2.5 μm以下の大気に浮遊する粒子）があります。直径2.5 μm以下の大きさは、髪の毛の太さの約30分の1程度です。微小粒子状物質（PM2.5）は、肺泡など肺の奥に付着するため、ぜん

そくや気管支炎を引き起こすと考えられており、平成

測定車は小さな試験室
多種の物質を同時分析

屋根に風向風速計を設置した大気測定車

21年9月には環境基準が新たに設定されました。このような微小な物質を正確に測定するためには、測定機器や設備の整備と、測定者の高い技術力が求められます。

当協会では、多種の大気汚染物質を対象に精度の高い測定を行うとともに、新しい大気汚染物質へは、最新の技術で対応して社会のニーズに応えてまいります。

（環境調査課 井手岡 謙治）

人間ドックオプション検査

元気で長生きするための新しいドック（お申し込みはお早めに！）

アンチエイジングドック

フリーラジカル（活性酸素）をはじめ、血管年齢、ホルモン年齢、骨年齢、体力年齢、肺年齢、認知症の有無、腎能力を総合的に把握し、いつまでも若さを保つ、老化予防の知恵をアドバイス。

料金：52,500円

動脈硬化ドック

動脈硬化に焦点を当てた働き盛りの方へのオプション。感化ストレスのマーカー、動脈硬化のマーカー、MC-ファン、頸動脈エコー検査、脈波検査を実施。

料金：25,000円

更年期ドック

ホルモン検査による更年期の判定、および骨粗しょう症検査を行います。性ホルモン（FSH、エストラジオール）超音波骨密度検査。

※対象：女性のみ

料金：7,500円

財団法人広島県環境保健協会
健康クリニック

〒730-8631 広島市中区広瀬北町9-1

TEL 082-232-4857 FAX 082-293-2214

※編集部から記事の訂正とお詫び
前号・前々号で更年期ドック料金に誤りがございましたのでお詫びして訂正させていただきます。

誤 料 金：75,000 ⇒ 正 料 金：7,500

* その他、会員制PETドック、政管・健保ドック、特定健診を実施できます。詳細はお気軽にお問い合わせください。