



# 元気予報

今市医師団幹事 星野レディスクリニック ほしの けいこ 星野 恵子

## 生肉食による食中毒

生の肉を食べることによって起こる、食中毒が増えています。

牛や豚などの家畜の腸内には、食中毒の原因となる腸管出血性大腸菌やサルモネラ属菌などの食中毒菌が存在し、と畜場で肉にする過程で、肉やレバーに付着してしまふことがあります。このため、生で食べるのは食中毒のリスクを伴います。

牛レバーの内部からも、腸管出血性大腸菌が検出されています。腸管出血性大腸菌は、少数の菌(2〜9個)でも、溶血性尿毒症候群や脳症などの重篤な疾患を併発し、死に至ることもあるとされていますので、牛レバーは生では食べられません。

平成23年には、腸管出血性大腸菌による集団食中毒事件で5名(うち、子ども3名)が死亡しました。このため、平成24年から牛レバーの生食用販売・提供が禁止されています。

また、豚レバーをはじめとする豚やイノシシ、シカの肉や内臓を

生で食べると、E型肝炎ウイルスに感染するリスクがあります。

E型肝炎は、劇症化し死に至る危険性もあります。さらに、豚レバーを生で食べると、サルモネラやカンピロバクターなどの細菌による食中毒のリスクがある他、寄生虫についても注意が必要です。このため、平成27年6月から豚の肉やレバーなどの内臓を生食用として販売・提供することが禁止されました。

細菌やウイルス、寄生虫は熱により死滅するので、加熱により食中毒を防ぐことができます。このような病原体は、肉やレバーの内部まで入り込んでいることがあるので、中心部まで火を通すことが大切です。

食中毒の症状は、健康な成人であれば軽い下痢や腹痛程度の症状で、多くの場合数日で回復しますが、重症化すると命に関わる場合があります。特に病気に対する抵抗力が弱い、小児や高齢者、妊婦(胎児)、免疫機能が低下する疾患にかかっている方については、重症化する可能性が高いため注意が必要です。



川柳

選者 山本都留米

先読みの観点がずれるはずれ

植竹勝

待ち合わせ話題盡きてもおしゃべりし

青木照雄

外人をおしゃれに見せるサングラス

植田義雄

気持ちだけ昔に戻るクラス会

宇賀神サク子

忘れものブーツ脱がずにひぎ歩き

佐藤忠介

俳句

選者 須藤火珠男

秋風や戯けて哭ひて山頭火

沼尾志朗

くるみおはぎ一つに噎ぶ秋彼岸

湯沢くに

草矢射て徒然の他意図はなし

池田三夫

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) 問…☎22-2299	12月2日(金) 午前11時20分～11時50分	◎えいごであそぼう 講…市国際交流員 ※カード遊びや手遊び、音楽を通して英語に親しみながら楽しく遊びます
	12月11日(日) 午前10時15分～11時30分	◎家族みんなで楽しもう「クリスマス会」 定…100名 申…12月7日(水)まで
	12月13日(火) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「からだ編」～生活リズム、おいしい・たのしい離乳食&食事～ 講…市保健師・栄養士 申…12月9日(金)まで ※お子さんを預かります
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	12月12日(月) 午前10時30分～11時30分	◎感染症のおはなし 講…市保健師 問…12月8日(木)まで ※冬に流行る感染症の予防・症状によっての対応の仕方、汚物処理の仕方などを学びます
	12月15日(木) 午前11時15分～11時45分	◎えいごであそぼう 講…市国際交流員 ※手遊びやカード遊び、読み聞かせなどを通して、楽しく英語に親しみます
	12月19日(月) 午前10時30分～正午	◎ひろばのクリスマス 講…川出朋子氏 申…12月15日(木)まで ※簡単工作、音楽遊び、お話し会など
鬼怒川親子ふれあいひろば (藤原保健センター内) 問…☎76-0881	12月6日(火) 午前10時～正午	◎手芸&クリスマスお茶会 講…中島友美氏 定…15名(先着順) ¥…1,000円 ※レジンチャームのブックマーカーを作ります ※お子さんを預かります
	12月9日(金) 午前10時～正午	◎クリスマスグッズをつくろう 講…オピニオンリーダー藤原支部 ¥…200円 ※手作りのクリスマス飾りをつくります
	12月13日(火) 午前11時～11時30分	◎英語であそぼう 講…市国際交流員 ※英語の歌・絵本・カード遊び
足尾親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	12月20日(火) 午前10時～正午	

※年末年始休館のお知らせ

地域子育て支援センターおよび各親子ふれあいひろばは、12月29日(木)～1月3日(火)は休館します。

## 短歌

この痛み生きる証とモルヒネを拒み続ける兄の気丈さ  
飯島たけし

里山は人影薄く暮れゆきて哀愁漂う赤き柿の実  
渡辺文夫

健やかに生きて米寿の祝杯を受けて嬉しや頭を垂れる  
北崎君

小豆煮てお裾分けする萩の味亡母を偲ぶと塩からくある  
吉原由美子

秋風に母の気配を感じつつ初彼岸終え初粟を煮る  
狐塚昭子

湿原に木道延びる草紅葉  
白土武夫

下駄の音涼しい音と孫娘  
宇賀神サク子

選者 川田美佐男

**作品を募集しています**

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。

なお、漢字には、ふりがなを明記してください。

**応募先およびくわしくは**

**秘書広報課 広報広聴係**

☎(21)51335・FAX(21)5109