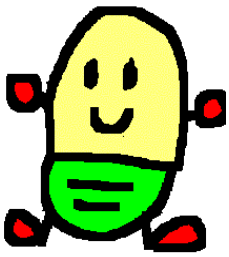

どんぐり通信 No137

どんぐりこどもクリニック　２０１５．８．１発行
〒035-0073　青森県むつ市中央２-５-５
☎(代表)　０１７５-２４-５６５６
予約専用　０１７５-２４-５６５７
ホームページ　http://donguri-kids.net

ステーキなら OK もハンバーグやサイコロでは×！

　生レバーでの食中毒（特に病原性大腸菌 O-157）は有名で、飲食店での提供は牛に限らず豚でも禁止されることになりましたが、牛や豚のレバー以外なら心配ないということではありません。

　食中毒の原因となる主な細菌としては、肉の場合には腸管出血性大腸菌（牛）、サルモネラ菌（牛、豚、羊、鶏）、カンピロバクター（牛、豚、鶏）がその大部分を占めていますが、厚生労働省が発行している「お肉の食中毒を避けるにはどうしたらよいの？」というリーフレットによれば、表に示すように、大腸菌で 61.2%（牛）～81.4%（鶏）、サルモネラでは鶏に 51.9%と高率に原因菌が存在するとされています。

　ここで気を付けておく必要があるのが、病原菌の存在する場所です。肉（筋肉）では表面もしくはごく浅い場所にしかないことが多いのですが、内臓（レバーや腸管など）では奥深くまで入り込んでいることが知られています。

表2 ―― 市販されている挽肉(ミンチ肉)の食中毒菌汚染実態調査結果

肉の種類	E.coli(大腸菌)の陽性率	サルモネラ属菌の陽性率
牛	61.2%	1.5%
豚	69.3%	2.8%
鶏	81.4%	51.9%

(平成22年度から平成26年度食品の食中毒菌汚染実態調査(厚生労働省)より)

　そこで注意が必要なのが調理方法です。厚切り肉のステーキなら表面から 1cm 位までをしっかりと加熱（最低 60℃2 分間以上）すれば大丈夫と考えてもよいのですが、肉をミンチ状にして使うハンバーグや、カットした肉片を固めて作った成形肉などでは、もともと表面だった部分が中に隠れる形になるので、中心までしっかりと過熱をする必要があるのです。

　ちなみに、ハンバーグを焦がさず中まで加熱するのは意外と大変ですよね。そんな時は真ん中に氷片を入れてやると高温の水蒸気になってしっかり加熱できますよ。　　院　長

むつ市病後児預かり室「おひさまルーム」を知っていますか？

お子さまが病気のときでも仕事が休めない、預かってくれる方がいないなど困った経験をされた方は多いのではないでしょうか？　おひさまルームは、病気の回復期のお子さまを保護者にかわり、看護師、保育スタッフがお子さまをお預かりする施設です。登園・登校するにはちょっとね…という時に利用してみてはいかがでしょう。

ご利用条件

対象年齢	生後6ヶ月から小学3年生まで
開所日	月～土曜日(日・祝日休み)
利用時間	午前8時から午後6時まで
定員	1日3名まで
利用料金	1日2050円
利用基準	熱が38℃を超えていない事 強い腹痛がなく、嘔吐や激しい下痢もない事 かかりつけ医の診察による連絡票が必要になります

ご利用手順

① おひさまルームにて登録票を記入
　既往歴や予防接種の接種状況確認のため母子手帳を持参して下さい
② 医療機関受診し医師に利用連絡票を記入してもらいます
②　利用が決まったら電話で予約をします
④ 利用時は利用申請書(印鑑)、利用連絡票、問診票を忘れずに。その他お子さんに必要なものを各自持参して下さい(お薬、お薬手帳、飲み物、食事、おやつ、ミルク、哺乳瓶、オムツ、おしりふき、ビニール袋、着替えなど)

お問い合わせは下記まで

むつ市病後児預かり室『おひさまルーム』
住所:むつ市中央2丁目30－2
TEL:0175-31-0209　　FAX:0175-24-0605
ホームページ　http://npo-hiroba.org

8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				30	31 臨時休診	1 臨時休診
2	3 臨時休診	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22 臨時休診
23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29

9月の予定

休診日　午前診療

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 臨時休診
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

こどもの事故を防ごう

毎年 300 人前後のこどもが溺水で亡くなっていることを知っていますか。実際暑くなり、海や川で溺れたという悲しいニュースが増えますね。しかし、1 歳前後では家庭の浴槽など身近なところで起こることがとても多くなっています。家庭での溺水は、こどもだけでの入浴、おかあさんの洗髪中、ちょっと着替えを取りに行ったなどのほんのわずかな隙に起こっています。たとえ短い時間だとしても、こどもを浴室に 1 人にするのは絶対に止めましょう。また、お風呂以外にも簡易プール、水洗トイレ、水槽、洗濯機などの水がたまっているものでの溺水も起こっています。10cm の深さでも溺水は起きます。水のたまっている場所を大人がチェックし、気をつけておくことが大切です。

予防するには

・こどもがひとりで浴室に入らないようにドアは開放しない、鍵などで開けられない工夫をする
・こどもが小さいうちは浴槽の水は必ず抜いておく
・髪や顔を洗うときにはこどもを浴槽に入れたままにしない
・浴槽、プールなど水を溜めたままにしない

溺れてしまったときの対応

「一瞬溺れた」など短時間の溺水は、お子さんの呼吸や顔色が正常ですぐ泣き出せばまだ心配いりません。溺れたことよりも、びっくりしたショックの方が大きいので優しく抱きしめてあげて下さい。

こんなときはすぐに救急車を

◆心臓も呼吸も大丈夫だけど、顔色が悪く意識がハッキリしない。
◆心臓は動いているが、息をしていないか、呼吸が弱い　→応急処置 1
◆心臓が停止している　→応急処置 2

救急車が来るまでの対応

応急処置 1　呼吸をしていない時は人工呼吸をします。子供のあごを上げて気道を確保し、子供なら鼻をつまんで口から、赤ちゃんなら鼻と口の両方を口で覆って、胸がふくらむまで息を吹き込みます。

口を離して、胸のふくらみが下がるのを確認したらもう一度繰り返します。一分間に 20 回を目安に繰り返して下さい。

応急処置 2　心臓マッサージは 1 分間に 100 回が目安。胸の真ん中あたりを、1 才未満なら指二本で、1 才以上なら手のひらの付け根でリズミカルに押します。

人工呼吸と心臓マッサージを同時に行うときは、人工呼吸を一回に対し、心臓マッサージを 5 回の割合で行って下さい。

今月の○×クイズ

紫外線の UV-A と UV-B では、一年で最も多い季節が違う

前回の解答　×

Q：夏の行事と言えば海水浴、一番早い海開きは沖縄県

A：沖縄県の海開きは３月、暦ではまだ春で、これでも十分に早いのですが、日本で一番最初に海開きするのは東京都、それも元旦です。とはいっても、はるか南の小笠原諸島父島・母島の話ですけどね。ちなみに本州では７月１日に行うところが圧倒的に多いそうです。