



医療法人社団中央みなと会

中央みなとクリニック
CHUO MINATO CLINIC

東京都中央区明石町 8-1 聖路加タワー 2F


ご自由にお持ち下さい

味や見た目だけではわかりづらい

梅雨ごろから急増する 食中毒に注意しましょう

一般に梅雨から夏は湿度や気温が上昇するため、多くの細菌が好む環境になります。少量の菌でも発症する食中毒も増える時期ですので、食中毒予防の三原則などをきちんと押さえて、食中毒事故の発生を防ぎましょう。

食中毒を予防する三原則—つけない・ふやさない・やっつける

つけない	ふやさない	やっつける
<p>生活のあらゆるシーンで手に細菌等が付く可能性があります</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 正しく手洗いを! ● 肉や魚からのドリップ漏れを防ぐ ● 魚や野菜はしっかり洗う ● ラップや手袋などの使用で安全な調理を 	<p>細菌は時間とともに増殖します</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生ものは最後に購入 ● 食材は小分けして冷凍保存 ● 自然解凍はせず電子レンジや流水で素早く解凍 ● テイクアウト料理の常温保存は要注意 	<p>キーワードは「加熱」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食材はしっかり中心まで加熱する ● 調理器具やキッチンは清潔に 

それでも食中毒になったら

食中毒(食あたり)の際は、症状に応じて整腸剤や腸内殺菌剤、胃粘膜保護薬を使いわけましょう。ただし、下痢止めは原因となる病原体や毒素を体外に排出する力を妨げ、症状の悪化や重い合併症を招く恐れがあるため、自己判断での使用は避けてください。

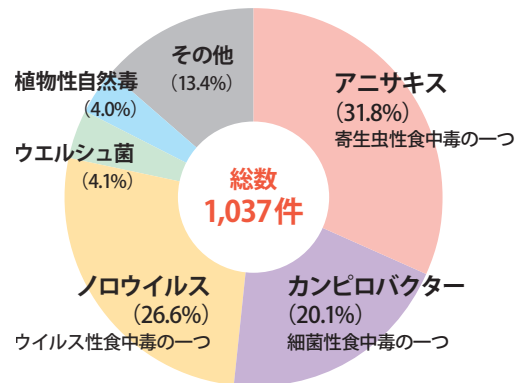
自宅では水分と電解質(経口補水液やスポーツドリンク)を補い、安静にして胃腸を休めることを優先しましょう。

吐き気やおう吐が落ち着いてきたら、胃腸に負担の少ない食事を少量から再開します。もし、水分が摂れないときや、高熱・血便、または症状が長引く場合は、早めに医療機関を受診することが大切です。

次のような症状がある方は早めに医療機関の受診を!

- 水分がほとんど摂れない、飲んででもすぐに吐いてしまう
- 38℃以上の高熱が続いている
- 下痢に血が混じる(血便・粘血便)
- 吐いたものに血が混じる
- 刺すような激しい腹痛が3日以上続く
- 手足のしびれ、ろれつが回らない、まぶたが下がるなどの神経症状がある(フグ毒やボツリヌスなどの自然毒が疑われる場合)
- 症状が2~3日経っても軽くなる

食中毒の原因ランキング



厚生労働省 令和6年食中毒発生状況の概要



令和8年度 中央区区民健診の受診券の発送時期と受診期間が決定しました。

	対 象	受診券発送時期	受診期間
健康診査 がん検診	4月から7月生まれの方	5月上旬	5月から9月
	8月から11月生まれの方	6月下旬	7月から11月
	12月から3月生まれの方	8月下旬	9月から1月
乳がん・子宮がん検診	中央区HPをご確認ください	4月下旬	5月から12月

●詳しくは中央区のホームページをご覧ください。



※8月から3月生まれで早めの受診をご希望の方は、中央区にお電話いただくか、中央区ホームページの申し込みフォームでお申込みください。

赤文字は女性医師

担当医表

		月	火	水	木	金	土
内科 (一般内科) (消化器科)	AM	柳下[循環器] 担当医	理事長[消化器] 高岡[消化器]	理事長[消化器] 高岡[消化器]	高岡[消化器] 柳下[循環器] 富田[消化器]	理事長[消化器] 中谷[神経]	理事長[消化器] 高岡[消化器]
	PM	宮本(和)[循環器] 中谷[神経] 担当医		理事長[消化器] 高岡[消化器] 担当医	高岡[消化器] 富田[消化器]	理事長[消化器] 中谷[神経] 担当医	担当医 ※1
糖尿病内科	AM					糸数	
呼吸器科	AM			中濱			中濱 第1,3週
循環器科 【予約制】	AM	蜂矢				高木	
	PM		坪 第1,2,4週				
皮膚科	AM			松村			海老原 第1週
	PM				松村 14:30~	松村	
心療内科 【予約制】	PM	鈴木					
泌尿器科 【予約制】	AM						
	PM	都築			齊藤(史)		齊藤(史) 第1,3,5週 田代 第2,4週
整形外科	AM		内山	担当医	大石	担当医	
	PM	山下					
眼科	AM	矢野		矢野			
	PM			矢野			
乳腺科 【予約制】	AM						佐伯
	PM						中平 第2,4週 ~16:00
婦人科 【予約制】	AM	藤井	藤井	藤井	中島	藤井 第1,2,3, 5週	藤井
	PM						
内視鏡	AM	高岡	川越	砂村[上部]	横山[上部]	長濱	河村[上部]
	PM		井出[下部]				高岡

※1 内科・土曜日午後の担当医 毎月第1・4・5週(次富医師) 毎月第2週(篠原医師) 毎月第3週(担当医)

■5・6月の休診

斎藤理事長…5月13日(水)、5月19日(火)、5月20日(水)、5月22日(金)、5月23日(土)、5月27日(水)、6月2日(火)、6月10日(水)、6月17日(水)

高岡医師…5月12日(火)終日、5月26日(火)終日、6月9日(火)終日、6月23日(火)終日

鈴木医師…5月25日(月)午後 中平医師…6月13日(土)、6月27日(土) 大石医師…5月21日(木)午前 中島医師…5月7日(木) 藤井医師…6月27日(土)

医療法人社団中央みなと会 中央みなとクリニック

東京都中央区明石町 8-1 聖路加タワー 2F https://www.minatokai.jp/chuo_minato/

外来のご予約・お問い合わせ TEL.03-5565-9955 各種健康診断のご予約・お問い合わせ TEL.03-3547-1395

