

専門看護師・認定看護師 NEWS

Vol.2

2019年6月発行



独立行政法人 国立病院機構
福岡東医療センター

感染管理認定看護師 (CNIC)

さだまつ
貞松

さとみ
暁美

わたぬき
綿貫

かなえ
香苗

かじ
加治

だいすけ
大輔

福岡東医療センターには3人の「感染管理認定看護師」が在籍しています。

私たちは、患者さんやご家族、職員を感染症から守るべく、**チーム**を結成し、日々活動を行っています。

病院には、抵抗力の落ちた患者さんの隙をうかがっている細菌がたくさんいます、

感染対策は、細菌を「持ち込まない・持ち出さない」、「あげない・もらわない」ことが重要です。

病院ではこまめに**手洗いや手のアルコール消毒**をおこない、咳をしている方が近くにいる場合や、ご自身の咳が**気**になるときは**マスク**をつけ、感染予防をおこなってください。



感染管理認定看護師のつぶやき

「むしむし」「じめじめ」いやな季節「**食中毒**」がきになるな～



食中毒の原因は？

食中毒には、毒キノコやフグ毒などの「自然毒」、
重金属、農薬などの「化学物質」がありますが・・・

主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。

細菌は温度や湿度などの条件がそろくと食品中で増殖し、
それを食べることで食中毒になります。

細菌の多くは**高温多湿な環境で活発に増殖**するので、
梅雨の時期から夏場にかけて食中毒の原因となります。

ウイルスは、手や食べ物などから体内に入ること、
腸内で増殖し食中毒になります。

特に冬は、調理者や食品を介して感染する**ノロウイルス**が
毎年多く発生しています。 ひどい話だ・・・

食中毒を防ぐ5つのポイント

買い物	消費期限を確認する 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分ける 買い物帰りは寄り道せずに、早めに帰る
家庭での保存	冷蔵（凍）の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに保管する 肉や魚は、他の食品に肉汁などがつかないようにする 肉、魚、卵などを取り扱う前後に必ず手を洗う 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保つ
調理する時	調理の前に石けんで丁寧に手を洗う 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う 野菜などの食材を流水できれいに洗う ふきんやタオルは煮沸消毒した後しっかり乾燥させる 生肉や魚を切った調理器具は洗って熱湯消毒する 肉や魚は十分に加熱 
食事する時	食べる前に石けんで手を洗う 作った料理は、長時間、室温で放置しない 温かいものは、温かいうちに食べる 冷たいものは、冷たいうちに食べる 
残った食品	残った食品を扱う前にも手を洗う 温め直す時は十分に加熱 ちょっとでもあやしいと思ったら捨てる

食中毒予防の3原則

菌を・・・



「つけない」「ふやさない」「殺菌する」

手やまな板をよく洗う  食品を室内で放置せず  肉は生で食わずによく
冷蔵庫で保存したり、熱を加える。
加熱する。
生の食品と加熱済みの食品を分けて保存する。

