



今月のテーマ「本当は怖～い食中毒」

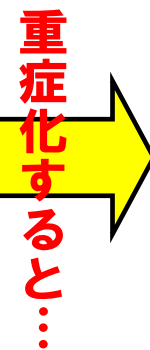
梅雨や暑い時期は、食中毒に注意が必要です。年間を通し食中毒は発生しますが、**梅雨の時期から9月にかけて**食中毒の発生件数が多くなります。食中毒は、有毒・有害な細菌、ウイルスや化学物質が含まれた飲食物を食べる事によっておこる健康障害です。**原因の8割が細菌**によるもので最も多いのが、**カンピロバクター**続いて、**サルモネラ菌**です。いずれも**食肉やタマゴ、牛乳・飲料水等が原因**で引き起こされます。軽症から死亡するケースまでありますが意識して注意すれば防げます。食中毒の予防法を身につけましょう！！

主な症状

嘔吐
腹痛
下痢



発熱
頭痛



腎臓障害、呼吸障害に進行し死亡するケースもあります。家庭においては、**風邪や寝冷えの症状に似ており**、気づかれず重症になるケースがあります。



＜食中毒の症状対応と受診の目安＞



症状の対応

[1]嘔吐・下痢・発熱が続いた場合すべて吐けるだけ吐き、便も出せるだけ出して食中毒の菌を排出させましょう。自己判断で**吐き気止めや下痢止めを服用すると、食中毒の菌を外に出すのを遅らせ症状が悪化する場合があります。**

[2]症状が続けば脱水症状に注意が必要です。飲水できるのであれば、スポーツドリンクやお茶などの**常温の飲み物**を少しずつ飲みましょう。冷たい飲み物は胃腸の刺激になりますので避けましょう。

病院受診の目安

・以下の症状が1つでも当てはまれば早急に受診又は救急車を呼びましょう！！

- 意識が遠くないフラフラする
- 嘔吐・下痢が10回/日以上続く
- 血便がでる
- 呼吸が乱れる・苦しい
- 顔や手足がむくむ
- 尿量が少なくなる、又12時間以上でない



※乳幼児や高齢者、持病がある方は、症状が悪化しやすいので早めに受診しましょう！！



＜食中毒3原則・予防法＞

基本の食中毒の三原則を身につけましょう！



つけない

〔清潔〕

- ◆衛生的な環境で調理器具も清潔に保持
- ◆調理の前後や食事の前、トイレの後は**手洗いの徹底**
- ◆肉や魚の汁が漏れないように包んで保存

増やさない

〔迅速〕

- ◆食品を購入したら**すく**に冷蔵庫に入れて保存
- ◆調理してから食べるまでの時間は出来るだけ短く。すぐに食べない時は冷蔵庫で保存

やっつける

〔加熱・冷却〕

- ◆食品は**75℃以上で1分以上**、しっかり加熱
- ◆食材や調理したものは、**10℃以下**の冷蔵庫等の低温管理



＜食中毒 Q&A＞



Q1. 開封したペットボトルの飲み残しの保存期間はどれくらいですか？

A1. 口を付けて飲まれた場合は、唾液や食べかすが飲料中に移行し、温度が高くなるにつれて菌が繁殖します。室温で**2時間以内**、冷蔵保存でその日のうちに飲み切るようにしてください。また、コップに注いで飲んだ場合は、冷蔵保存で**2～3日**を目安に飲み切るようにしてください。

Q2. お弁当は、冷房の効いた部屋に保管していれば食中毒は心配ないですか？

A2. 調理から**2時間以内**に食べる場合は良いと思います。お弁当を長時間置く場合は、冷蔵庫やクーラーBOXに入れるか、お弁当袋に保冷材を入れる等して**10℃以下で保管**し、出来るだけ早く食べるようにしましょう

Q3. カレーやシチュー・味噌汁は、作り置きした場合、翌日加熱すれば大丈夫ですか？

A3. 煮込み料理は過信して、一晩置くのは禁物です。すぐに食べる場合でも**60℃以上**に加熱し続けましょう。翌日の分などすぐに食べない場合は、急冷するように**小分けして冷蔵保存**を行い、食べる時にしっかり再加熱しましょう。

Q4. 屋外のバーベキューで気をつける事があれば教えてください。

A4. 屋外の食事の場合は以下のポイントに気をつけましょう！

- (1)手や調理器具が清潔にできる**水場の近い**ところを選び、調理の前後で**石けんを使い手洗い**しましょう。
- (2)食材は、新鮮なものを購入しましょう。保存方法は、クーラーBOX等で**保冷剤を上下で挟み**、肉や魚の汁が生野菜に移らないように、肉・魚等は別の袋に入れて野菜と分けて保存しましょう。
- (3)おにぎりは**ラップやビニール手袋**を使い握りましょう。
- (4)食品は、**75℃以上で1分以上**の十分な加熱を行い**生焼けに注意**しましょう！お肉は、肉汁が透明で中の赤身がなくなった状態であれば加熱は十分です。加熱済みと生の肉と、置き場を分けましょう。
- (5)お肉を焼く時は専用の箸やトングを使い、食べる箸と分けましょう。くれぐれも食べているお箸で、網のお肉を返したり**生肉に触れない**ようにしましょう。

