

一人ひとりが介護予防を！

令和3年
6月号

気温と湿度が高くなる梅雨時期、食中毒に気を付けましょう

○食中毒とは？

細菌やウイルスが付着した食品を食べることで起きる健康被害のことをいいます。

暑い時期に最も多いのは**細菌性の食中毒**で、全体の4割程度を占めています。細菌やウイルスは肉眼で見えることはできませんが予防はできます！では、どんなことに注意して食中毒を予防したらよいのでしょうか？

☆食中毒になりやすい人

一般的に、抵抗力の弱い人がなりやすく、乳幼児や高齢者は特に注意が必要です。

また、過労や睡眠不足、過度なストレスなどで体力が落ちている人も注意しましょう。

食中毒の原因と主な食品や分布場所

細菌名	主な食品や分布場所
カンピロバクター	肉類、特に鶏肉
黄色ブドウ球菌	人の手のひら
O-157	牛レバー
サルモネラ属菌	生肉、鶏肉、卵
ウェルシュ菌	煮込み料理、煮つけ



○家庭内の食中毒

食中毒は、飲食店などの外食で発生するだけでなく、家庭内でも発生します。

家庭内の発生は、症状が軽い場合、風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気付かず、重症化することもあります。

家庭内でできるポイントを押さえて、しっかりと予防しましょう！

保存するとき

★食品の消費期限を確認しましょう

消費期限までには使いきるようにしましょう。

★要冷蔵のものはなるべく早く冷蔵庫に入れましょう

温かい状態で持ち帰った食品は、すぐに食べないのであれば冷蔵庫にしまい、食べるときにレンジで加熱してから食べましょう。室内に置きっぱなしにしたものは、食べずに捨てましょう。



調理するとき

★せっけんで手洗いをしましょう

調理前、食品に触るときは必ずせっけんで手指から手首までしっかりと洗いましょう。できればアルコール消毒もしましょう。

特に肉、魚、卵は、触った後にも手を洗いましょう。



★まな板や包丁はこまめに洗いましょう

生で食べる野菜を切る際に生肉や生魚を切ったまな板や包丁を使うと、肉に付着していた菌が野菜に付いてしまいます。生肉や生魚を切った後は特にしっかりと洗いましょう。肉と魚用、野菜用と、まな板と包丁を分けることもおすすめです。

★加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう

加熱を十分に行うと、もし食中毒の原因菌がいたとしても殺すことができます。例えば、ハンバーグの場合、竹串を刺してみても肉汁が透明になり、中の赤身が見られなくなった状態になれば加熱は十分できています。

★加熱しないで調理するとき

おにぎりを作る際には、ごはんをラップした状態で握りましょう。また、手指にケガをしている場合は使い捨て手袋を使いましょう。

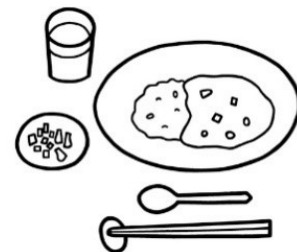
加熱しても死滅しない菌

カレーなどの煮込み料理や、煮つけなどの酸素がない状態を好むウェルシュ菌は、人肌程度の温度で増殖します。100℃で加熱しても殺すことはできません。

ウェルシュ菌の増殖を防ぐには、

★保存するときは鍋のままではなく、容器に小分けにしましょう

★室温ではなく、粗熱がとれたら冷蔵庫にしまいましょう



食中毒かなと思ったら…

●応急処置

脱水症状を起こさないように水分補給をしましょう。(水やお茶、経口補水液など)

嘔吐や下痢、発熱などの症状は、原因物質を体外に排除しようとする体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めや解熱鎮痛剤などの薬をむやみに服用しないようにしましょう。

吐き気や嘔吐がある場合は、吐きやすいように横向きになりましょう。上向きは誤嚥を起こす可能性があり、危険です。

「下痢が1日10回以上続く」、「血便がある」、あるいは「激しい嘔吐や呼吸困難」、「意識障害」などの重い症状があるときは、医療機関を受診しましょう。

●吐き気や嘔吐が収まったら

バナナやおかゆ、ゼリー飲料などの薄味で、消化が良いものを少しずつ食べてみましょう。もし、吐き気が戻るようであれば、数時間は飲食を控え、落ち着いてから再び少量の飲食から始めましょう。

濃い味の食べ物、揚げ物、乳製品、高脂肪や糖分の多い物は、食中毒の症状が治まるまで避けましょう。