

知って
得する

健康情報まんさい便 No.60

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。

食中毒の原因は何？

主な原因は「細菌」と「ウイルス」

細菌:腸管大腸菌(O157、O111など)、カンピロバクター、サルモネラ菌など
温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。(夏場6~8月)に多く発生しています。

ウイルス:ノロウイルスなど

食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。
冬場11~3月に多く発生しています。

家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。
食中毒予防の3原則、6つのポイントで食中毒を防ぎましょう。

<食中毒予防の3原則>

食中毒の原因菌を「付けない、増やさない、やっつける」

<6つのポイント>

① 買い物

- ・賞味期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後を買う
- ・肉や魚などは汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる
- ・寄り道をしないで、すぐに帰る

②家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- ・肉・魚・卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ

③下準備

- ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- ・包丁やまな板は肉用・魚用・野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
- ・生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する
(特に生肉や魚を切ったまな板や包丁)
台所用殺菌剤の使用も効果的

④調理

- ・調理の前に手を洗う
- ・肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分以上の加熱が目安

⑤食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない

⑥残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗う
- ・清潔な容器に保存する
- ・温め直すときも十分に加熱
- ・時間が経ちすぎたものや、ちょっとでもあやしいと思ったものは食べずに捨てる

食中毒かなと思ったら・・・

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防護反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

～出展：政府広報オンラインより～

まんさい便お問い合わせ：

豊明市役所 保険医療課
国保係

窓口または電話(92-8366)

☆まんさい便についてのご質問等は、保健スタッフがお答えします。[不在の時はこちらからお電話させていただくことがあります。ご了承ください。]

■過去のまんさい便のバックナンバーをご用意しております。ご希望の方は窓口までお越しください。

※(参考)過去のテーマ

・誤嚥について(No. 58)

・脂質について(No. 59)

■豊明市のホームページでもまんさい便のバックナンバーを見られるようになりました！

ホーム>各課案内>保険医療課>健康情報まんさい便