

# ぱるす

夏号

Vol.5

# だより



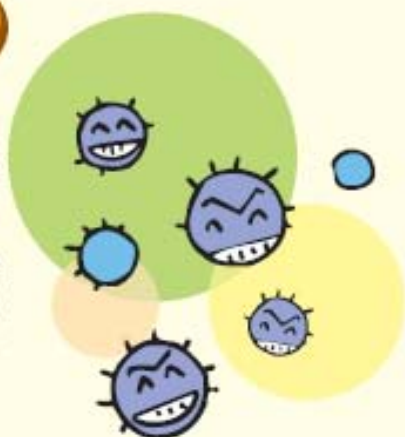
## 油断大敵 食中毒！

もうすぐ夏の暑さがやってきますね！  
気温が上がると、食中毒も起こりやすくなります。  
身近にひそむ食中毒のことを知り、夏を乗り切りましょう！

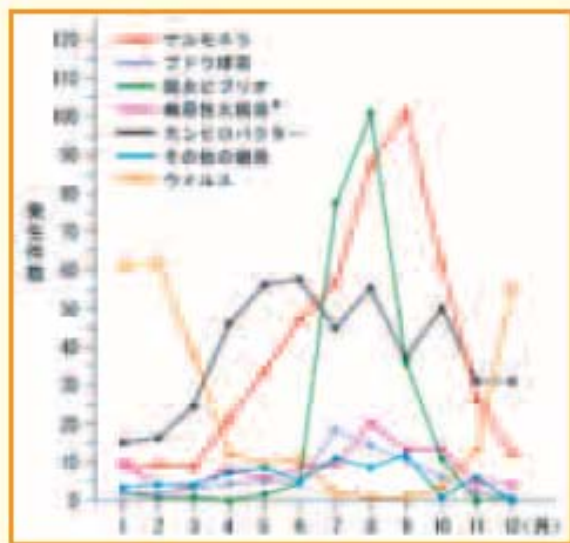
パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

## 食中毒とは？

飲食物に含まれている細菌や自然毒(フグ、キノコなど)や化学物質(水銀、農薬など)を摂取することによって起こす病気を総称して食中毒と言います。主症状は下痢などの腸炎症状で軽いものから激しいものまであり、発熱するものなどいろいろあります。肉眼では見えない手強い敵“食中毒”について知り、その予防法やかかったときの対処法などを考えてみましょう！



## 夏に起こりやすい細菌性食中毒！



平成14年の食中毒の発生件数

食中毒は一年を通して発生していますが高温多湿を好む病原菌が活発になる6月～10月は特に注意が必要です。また昨年流行したノロウイルスは特に気温の低下する冬季(11月～3月)に多く発生します。

それぞれの菌やウイルスの特徴を把握しましょう！

## 主な食中毒原因微生物の特徴

菌名	主な起因食物	潜伏期間※	特徴
サルモネラ	鶏卵、肉類	6～72時間	通常の加熱(75℃以上、1分以上)で死滅
腸炎ビブリオ	生食魚介類	8～24時間	海水の塩分で増殖 真水や酸に弱い
ブドウ球菌	調理者を介して	1～5時間	熱に強い 手指・器具の洗浄を
カンピロバクター	肉類	2～7日間	熱・乾燥に弱い
ノロウイルス	カキ等の二枚貝 感染者の便、嘔吐物	24～48時間	充分に加熱(85℃以上、1分以上)する 手指・器具の洗浄を

※食べてから症状が出るまでの時間



## 食中毒を予防するには？

### 食中毒防止の三原則

- ① 菌に触れない ▶ 清潔・清掃
- ② 菌を増やさない ▶ 冷蔵・冷凍
- ③ 菌を殺す ▶ 加熱・殺菌

### 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

- ① 購入 … 新鮮なものを購入し、スピーディーに帰宅する
- ② 保存 … 食品は帰宅後すぐに冷蔵庫へ。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持する
- ③ 下準備 … 調理前に手を洗い、台所は清潔に
- ④ 調理 … 加熱調理は中心までしっかり加熱する
- ⑤ 食事 … 手を洗い、食品は長く放置しない
- ⑥ 食後 … 調理器具や食器などは素早く洗う。怪しいものは捨てる



## 食中毒にかかってしまったら…

### 早めの受診

食中毒は時には死に至ることもあるので軽視は禁物。重症化する前に早めに医療機関へ行くようにしましょう。なお、受診する際に原因と思われる食品やおう吐物、便などをビニール袋などに入れて持参すると診断の際の重要な手がかりになります。

### 家庭では

下痢やおう吐を繰り返した身体は水分が不足し、脱水症状を起こしやすい状態にあります。水分補給と適当な塩分、糖分などの補給に気を配りましょう。スポーツドリンクなどを上手に活用するのも一つの方法です。

## 商品紹介

オーエスワン 参考価格 500ml 200円

- 暑さや運動で大量の汗をかいたときや、急性の下痢やダイエットなどで水分と電解質が不足した時(脱水症状)に必要な水分・電解質を速やかに補給できます。
- 通常のスポーツドリンクよりも高い電解質濃度なので、少し塩味ですが、柑橘系のフレーバーで飲みやすいスッキリ味です。
- 高齢者の方は、常に脱水傾向にあり、ひどい脱水症になった時でも気づきにくくなってきます。オーエスワンは、食事からの水・電解質の摂取量が足りないときにおすすめします。



テピカジェル 参考価格 60ml 380円  
参考価格 300ml 780円

- 水がいらぬ速乾性すり込み式なので、手軽に手指消毒
- ヒアルロン酸Naなどの保湿成分配合で、手指にやさしい処方です。
- 高い殺菌効果を発揮します
- 広範囲の細菌、ウイルスをすばやく消毒



商品については、バルス薬局にてお気軽にご相談下さい。



# よくある質問

## Q

大腸菌O157って？



## A

O157は下痢などの消化器症状や合併症を起こす病原大腸菌の一種で、正式には“腸管出血性大腸菌O157”と呼ばれています。感染後1～10日間の潜伏期間を経て、初期の風邪のような症状のあと激しい腹痛と大量の新鮮血を伴う血性下痢、重症では溶血性尿毒症症候群(HUS)を併発し意識障害にいたることもあります。

HUSとはO157が出す毒素が腎臓の細胞や赤血球に作用して、血管の中で溶血(赤血球がこわれる)が起こり、同時に急性腎不全が起こる病気です。

加熱に弱いのでよく加熱することで予防できます。O157を逆からよむと「75℃以上で1分間加熱するとバイ菌が0になる」と語呂合わせできますが、これはただの偶然です。

前述した家庭でできる食中毒予防の6つのポイントを確実に実行し、O157の感染を予防しましょう。

## 編集者の声



パルス薬局帯広店  
3年目の長尾です。  
今回は食中毒をテーマにしてみました。  
しっかりと食中毒予防をして、  
夏を快適に過ごしていきましょう！



パルス薬局帯広店  
薬剤師の辰田です。  
日本中を騒がせたO157が流行したのは1996年のことです。  
再び、あのような事が起こらぬよう、手洗いや身近なものの消毒・殺菌をこまめに行いましょう