

ぱるす

夏号

Vol.37

だより



食中毒とは？

飲食物に含まれている細菌や自然毒、化学物質を摂取することによって起こる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、発熱するものなど様々です。今回はその予防法や対処法を考えていきましょう。

『夏に多い食中毒は?』

高温多湿となる夏場は、最も食中毒の発生件数が多くなります。そのほとんどは細菌性食中毒です。

原因菌	主な感染源	特徴	対策
腸炎ピブリオ	魚介類	塩分を好む 真水や酸に弱い	低温管理 (5℃以下) 魚介類は真水で洗浄
サルモネラ	鶏卵・食肉	家畜、ペットなどにも 熱に弱い	食肉の生食は避ける 加熱は75℃で1分以上
病原性大腸菌	食品・井戸水	少量で食中毒 熱・消毒剤に弱い	十分な手洗いの実行 定期的な水質検査
黄色ブドウ球菌	おにぎり等	ヒト、動物の化膿創 手指	手指に傷がある方は 調理禁止

食中毒になる=腐敗しているというわけではないため、匂い等がなくても食中毒になる可能性があります。



もし食中毒になったら?

下痢や嘔吐を繰り返す場合は水分不足になるため、脱水症状を起こしやすくなります。

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。

下痢のほかに嘔吐や発熱、激しい腹痛を伴うときは、感染性腸炎や食中毒といった重症のケースも考えられますので、疑わしい場合は一刻も早く病院に行きましょう。

食中毒の治療で菌を排出しなければならないときには、腸の運動を抑える成分の入った下痢止め剤は使わないようにします。

原因菌の排出を邪魔してはいけないためです。

『妊娠中に注意が必要な食中毒菌』

妊娠中は一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。リステリア菌は食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。

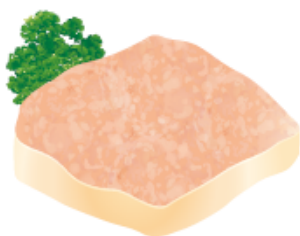


『妊娠中に避けた方がよい食べ物』

(リステリア食中毒の主な原因食品例)



ナチュラルチーズ
(加熱殺菌していないもの)



肉や魚のパテ



スモークサーモン



生ハム

冷蔵庫を過信せず、食べる前に
十分加熱しましょう!



商 品 紹 介

脱水状態の予防・改善に!

オーエスワン 500ml 価格205円(税込)

急性の下痢や、暑さや運動で大量の汗をかいた時に必要な水分・電解質を速やかに補給できます。

高齢者の方は脱水傾向にあり、脱水症に気づきにくくなっています。食事からの水分・電解質の摂取量が足りない時に適しています。



具体的な 食中毒予防法

正しい知識を身につけて、
あなたとあなたの大切な人を
食中毒から守りましょう!

買い物編

新鮮な食材を選び、生鮮食品は買い物の最後に購入。冷蔵・冷凍食品は、帰宅後すぐに冷蔵・冷凍庫へ入れる。

お肉は肉汁が出ていないもの、お魚は目の澄んでお腹にハリのあるものが新鮮です!



食事編

料理が出来上がったら、なるべく時間を置かずに食べる。

O157においては食品を15~20分放置することで、菌が2倍に増えるといわれています。

★殺菌・抗菌・防菌作用のある食べ物★

お酢・わさび・しょうが・にんにく
梅干し・緑茶・しそ・ハーブ類・
スパイス類など

これらの食品を食事のメニューに取り入れ、予防をサポートしましょう。



調理編

手やまな板、包丁などの調理器具はこまめに洗う。要冷蔵食材は調理直前まで冷蔵保存する。和え物は食べる直前に和え、加熱料理は食品の中心部まで十分に加熱する。

タッパーのバッキン部分には、菌が残しやすいので、バッキンを外して隅々まできれいに洗いましょう!

保存編

冷蔵庫・冷凍庫は詰め過ぎに注意。冷蔵・冷凍庫の開閉は最小限にする。

編集者の声



ハルス薬局東室蘭店
薬剤師の山内です。

食中毒予防の4つのポイントや、その後の対応を理解することで食中毒は対処が可能です。参考になりましたか?



ハルス薬局知利別店
薬剤師の村上です。

夏は暑さが続き冷たいものを食べたくなりますが、食べ物は出来るだけ加熱して食中毒を防ぎましょう!



ハルス薬局苫小牧店
管理栄養士の石下です。

食中毒というと飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも起こります。ばるすだよりを少しでも参考にして頂ければ幸いです。