

6月健幸スマイル教室 「食中毒について」

開催日：平成26年6月16日（月） 講師：4階東病棟看護師 杉野 彩香

□ 食中毒の原因は何？

食中毒の原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌は湿気を好むため、梅雨時に食中毒が増え始め、夏場（6～8月）に多く発生しています。



□ 知っておきたい食中毒の主な原因と特徴

・腸管出血性大腸菌（O157やO111など）

→食肉に付着し、生肉、加熱不十分な肉を食べることによって発症します。

・サルモネラ菌

→牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となります。ペットなどによって食べ物に菌が付着する場合があります。

・ブドウ球菌

→人の皮膚やのどにいます。調理する人の手に傷があったり、傷口が化膿している場合は食品を汚染しやすいです。毒素は熱、乾燥にも強いです。

これらの症状は嘔吐や下痢、腹痛です。ほかにも、ノロウイルスなどがあります。

□ 食中毒予防の3原則

食中毒の原因となる細菌を、

① つけない・・・

細菌をつけないためには、手を洗うことが大切です！

必ず手を洗うタイミング

- ・調理を始める前、生の肉や魚・卵を取扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行ったり鼻をかんだ後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・食卓につく前、残った食品を扱う前

② 増やさない・・・

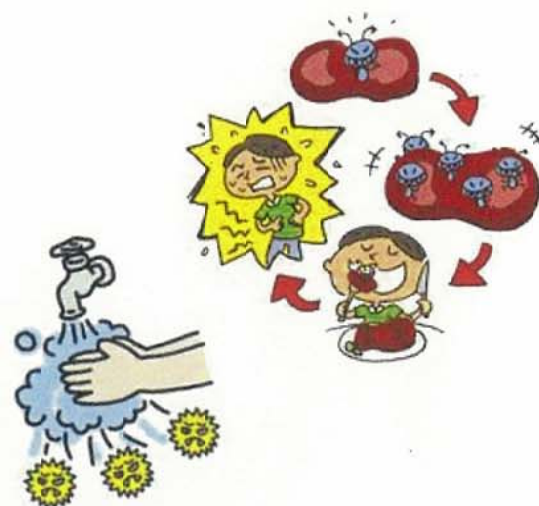
食べ物を低温で保存することが重要です。スーパーで購入後、置いてある氷を使いましょう。

冷蔵庫の中は、冷えにくくなるため7割以上入れないようにしましょう。

③ やっつける・・・

肉料理は中心部まで加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱するのが目安です。

ふきんやまな板、包丁は使用后洗剤で洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。



□ 食中毒かな？と思ったら・・・

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。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。