

いぎいぎ南丹

-26-

お元気ですか？
保健師です。



食中毒にご用心

正しい知識と適切な対応で防げます

家庭での注意が大切です

食中毒の発生件数が最も多いのは飲食店ですが、それに次ぐのが家庭です。家庭での発生は、私たちが一人一人の正しい知識と適切な対応で防げます。

食中毒の原因

食中毒の原因は細菌やウイルスが人へ感染することで起こります。細菌やウイルスは食品に容易に紛れ込むことができ、短時間で何万倍にも増殖します。

また、ほかの人につつてしまい、被害が大きくなってしまったり、被害が小さくありません。食中毒は正しい知識で防ぎましょう。

食品を安全にする5つのポイント

- ①調理器具を清潔に保つ
手洗い、まな板・包丁など調理器具の洗浄、消毒、防虫で、細菌やウイルスなどを繁殖させない。
- ②異なる食材は分けて取り扱う
まな板・包丁は加熱済み用、生食用など用途にあわせて使う。
- ③食品はよく加熱する
加熱が必要な食品はよく加熱し、調理済み食品もよく再加熱をする。
- ④食品を安全な温度に保つ
調理済み食品を室温で2時間以上放置しない。
- ⑤安全な水と材料を使用する
野菜や果物など生で食べる食材をよく洗う。消費期限を過ぎたものは食べないようにする。

調理する人の注意

【台所・調理器具のお手入れ】

台所は清潔が第一。いつもきれいにしておきましょう。生ゴミは早めに処理し、三角コーナーもこまめに洗いましょう。ふきんやまな板、スポンジ、タワシは小まめに熱湯消毒をし、乾燥させましょう。

【お弁当を作るとき】

新鮮な材料を使い、よく火を通して、その日のうちに調理したものを使いましょう。ご飯は冷ましてから詰め、容器や包装は通気性のあるもので工夫をしましょう。

【冷蔵庫で保存するとき】

夏は外気温が上がり、冷蔵庫の開閉回数が増えると温度調整が十分できなくなります。冷蔵庫の中身は容積の7割くらいにとどめ、温かいものは粗熱をとって入れるようにしましょう。冷蔵庫の過信は禁物です。

こんな症状があったら...

吐き気・嘔吐、腹痛、発熱、下痢、神経症状（目のかすみ、しびれ、めまいなど）など、原因が見当たらないのにこのような症状があるときは、お医者さんにかかりましょう。



【お医者さんに報告すること】

どんな症状があるか、吐いたものや便の様子、いつ・どこで・何を食べたか、食べたものの残りがあればそれを見せる。一緒に食事をした人に同じ症状があるかなどを報告します。

【つてはいけないこと】

素人判断で下痢止めや吐き気止めを飲んではいけません。かぜと似た症状の場合も、勝手に判断してかぜ薬を飲まないようにしましょう。

【応急手当の仕方】

嘔吐があるときはそのまま吐かせて安静にする。寒がるるときや手足が冷えているときは保温を。嘔吐や下痢が激しいときは水分を補給して脱水症状を防ぎましょう。