

食中毒

梅雨から夏は、温度と湿度が上昇するため、
原因菌が増殖しやすい季節です。
肉や魚は十分に加熱調理をしましょう。

食中毒の予防法

①菌を増やさない

購入後は速やかに冷蔵庫に保管する。
解凍は冷蔵庫内で行う。(常温解凍では菌が増殖しやすい)

②菌を移さない

食べる箸で生肉に触れない。肉専用の箸やトングを使う。
生肉や生魚を調理した包丁やまな板等は、使用後速やかに洗浄・消毒する。
十分に手洗いをして、他の食材を扱う。

③菌を退治する

食品の中心部を 75℃以上で 1 分以上加熱する。(←ほとんどの菌は死滅する)
電子レンジ加熱を併用する。
冷凍の食材は生ものよりも火が通るのに時間がかかるので、
中心部まで加熱できたか、調理後に切って確認する。

食中毒には、すぐに発症するものと、数日して発症するものがあります。注意しましょう。

発症までに時間がかかるもの

原因菌	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌
症状	発熱 (38℃位) 腹痛 下痢 など	激しい腹痛 下痢 (血便を含む) 嘔吐 など
潜伏期間	1~7日 (平均 2~3日)	1~14日 (平均 3~5日)
感染源	特に鶏肉 など	特に牛肉 など
特徴	発生件数が多い	重症化しやすい

食中毒が疑われたら



すぐに医療機関を受診する

(重症化すると命にかかわる場合があります)

診察までは…

① 下痢止めや鎮痛剤を服用しない

下痢や嘔吐は、体を守る為に菌を外へ出す、自己防衛反応のひとつです。止めるとかえって悪化する場合があります。診察までは自己判断で服用しないようにしましょう。

② 水分・電解質の補給

下痢や嘔吐時は脱水をおこしやすいので、スポーツドリンク等で少しずつ補給しましょう。

③ 吐物で喉を詰まらせないように気をつける

食事を取るときは…

避けるもの（胃腸の調子が回復するまで）

脂っこいもの・・・てんぷら、ヒレカツ、餃子など
繊維の多いもの・・・こんにゃく、きのこ、海藻、繊維の多い野菜など
香辛料の入っているもの・・・コーヒー、カレー、スパイシーな食事など

消化のよいものから食べる（嘔吐・下痢の後に胃腸に負担が少ないもの）

おかゆ、うどん、バナナなど、量も控えめに摂りましょう。

※よく噛んで、胃腸に負担をかけないようにしましょう。