



今回、第5号のクリニック通信ではこれからの季節、特に注意が必要な「食中毒」についての情報をお届け致します。

## 【食中毒(食当たり)とは】

食中毒とは微生物(細菌やウイルスなど)で汚染されたものや化学物質、自然毒(毒キノコやフグ毒など)が含まれた食品を食べることによって起こる健康被害をいいます。多くの場合、腹痛・嘔吐・下痢などの急性の胃腸障害を起こします。食中毒が発生するのは、これからの季節、すなわち7月から9月にかけての3ヶ月間が最も多く、年間発生件数の半数以上がこの時期に集中しています。特に細菌性(O-157のような病原性大腸菌やサルモネラ菌・黄色ブドウ球菌など)の物が多く、これは温度や湿度が細菌の増殖に適しているためと考えられます。

## 【病院に行くべき症状と自分で対処できる症状】

腹痛や下痢があっても、食べすぎ、飲みすぎ、脂っこい食事など原因のわかっていているものは、食べるのを控え適度な水分を取って安静にしていれば1〜2日で回復します。下痢や嘔吐に発熱や激しい腹痛を伴ったり、1日5回以上の水様便や、便に血液、粘液などが混じる場合は、早急に医療機関を受診しましょう。

## 【食中毒を予防するためのポイント】

### お買い物のポイント



- 新鮮なものを選んで必要なだけ買う
- 消費期限を確かめて買う
- 購入した食品は肉汁や魚の水分が漏れないよう種類別に小分けをする
- 冷凍食品や生鮮食品は最後に買ってすぐに持ち帰る

### 調理時のポイント



- 石鹸でこまめに手を洗う
- 指輪や時計は必ず外す
- 生野菜はよく洗浄する
- まな板・包丁は生肉生魚の調理のたびに熱湯消毒かアルコール消毒を行う
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫かレンジで行い、再冷凍再保存は避ける
- 肉、魚の加熱調理の目安は75℃で1分間！

### 保存のポイント



- 買い物後はすぐに冷蔵庫へ
- 冷蔵庫の詰め過ぎに注意！
- 食品の長期保存は避け、少しでも怪しいと思ったら捨てましょう