



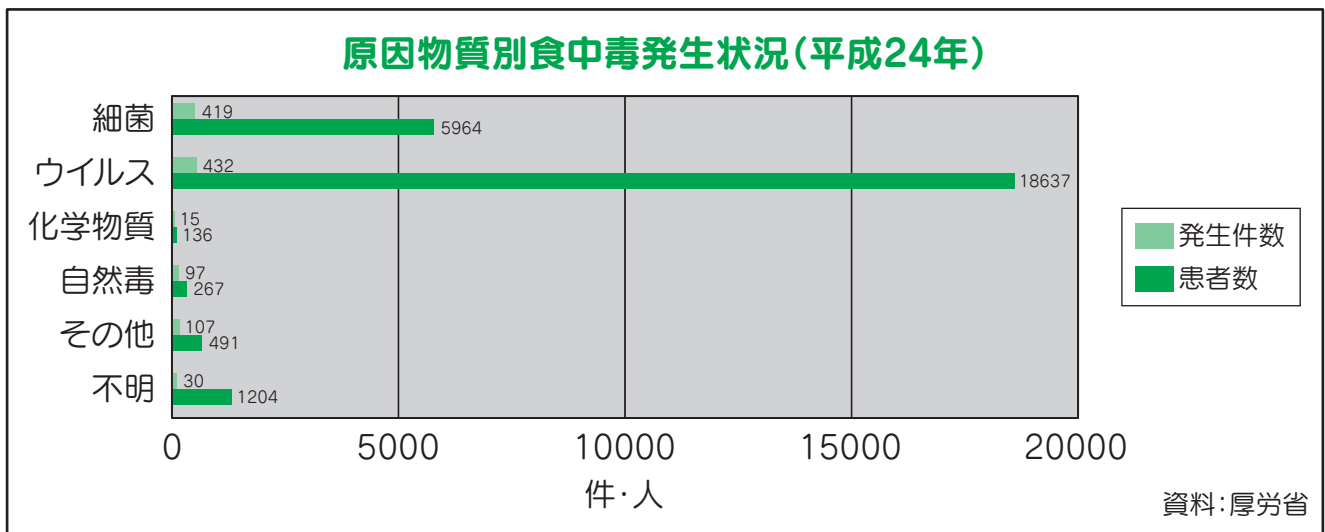
夏場の食中毒にご注意を!

(6月～8月)

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。食中毒は1年中発生していますが、これからの季節は細菌による食中毒が多く発生する時期です。

細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で繁殖し、その食べ物を食べることで、食中毒を引き起こします。気温が高くなり始め、湿度が最も高くなる梅雨時に食中毒が増え始めるので、注意が必要です。

細菌性食中毒の主な原因は、腸管出血性大腸菌(O157、O111など)やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。



※ウイルスによる食中毒で最も多いのはノロウイルスで、冬期に多く発生しています。

【主な細菌性食中毒】

細菌名	特徴	症状
腸管出血性大腸菌 (O157、O111 など)	牛や豚などの家畜の腸の中にある病原大腸菌の一つで、毒性の強いベロ毒素を出します。食肉などに付着し、肉を生で食べたり、加熱不十分な肉を食べたりすることによって発症します。	腹痛、水のような下痢、出血性の下痢
カンピロバクター	牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にある細菌です。細菌がついた肉を生で食べたり、十分加熱しないで肉を食べたりすることによって発症します。	吐き気、腹痛、水のような下痢。初期症状として、発熱や頭痛、筋肉痛、だるさなど。
サルモネラ菌	牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にある細菌です。牛・豚・鶏肉などの食肉・卵、ペットやネズミなどによって食べ物に菌が付着することによって発症します。	激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢

【食中毒を防ぐポイント】

細菌やウイルスは小さいため目には見えませんが、生活している私たちの周りのあちこちに存在しています。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することによって発生します。肉や食材には、細菌やウイルスが付着していると考え、積極的に食中毒の予防に取り組んでいきましょう。

食中毒予防の3原則

～食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」～

その1…菌などを食べ物に「つけない」

- 手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、手をよく洗いましょう。
 - ・調理を始める前
 - ・生の肉や魚、卵などの取り扱い前後
 - ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
 - ・オムツ交換や、動物に触れた後
 - ・食卓につく前
 - ・残った食品を扱う前
- まな板は使用のたびにきれいに洗い、できれば殺菌しましょう。
- 食品を保管するときには、密封容器に入れたり、ラップをかけたりしましょう。

その2…食べ物に付着した細菌を「増やさない」

- 食品は低温で保存しましょう(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下)。
- 肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後すぐに、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- 冷蔵庫を過信せず、食品は早めに食べましょう。

その3…食べ物に付着した細菌を「やっつける」

- 肉料理は中心までよく加熱しましょう(中心部を75℃で1分以上加熱)。
- 肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

【食中毒かなと思ったら】

おう吐や下痢などの食中毒の症状がみられたら、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

特にお子さんやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、症状が重症化することがありますので、注意が必要です。

▶問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎(56)9132