







食中毒について

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルスがついた食品や、有毒な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛・下痢などの健康被害が起こることです。

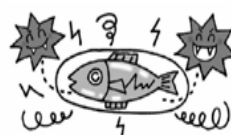
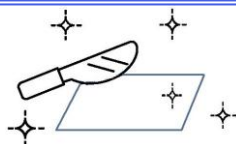
食中毒菌やウイルスが食品に付着しても、味・色・においが変わることはないので注意が必要です。

<夏場に多い細菌性食中毒の主なもの >

	原因等	潜伏期・症状	対策
カンピロバクター	<ul style="list-style-type: none"> 近年発生している食中毒の中で、最も件数が多く、特に5月から7月にピークを迎える。 ニワトリ、ウシ、ブタなどの家畜や、イヌ、ネコなどのペットの腸管内に存在する。特にニワトリの保菌率が高いといわれている。 	<ul style="list-style-type: none"> 1～7日 少ない菌の数でも腸炎を発症し、発熱、倦怠感、頭痛、吐き気、腹痛、下痢、血便などの症状を起こす。 	<ul style="list-style-type: none"> 乾燥にとっても弱く、普通の加熱処理(65℃以上、数分間程度)で簡単に死滅。 加熱、消毒などを徹底する。 
腸管出血性大腸菌	<ul style="list-style-type: none"> 大腸菌のうち、ヒトに病原性を有するものを病原性大腸菌といい、このうち、ヒトの腸管内で毒性の強いベロ毒素を産生し、出血性の下痢を引き起こすものを腸管出血性大腸菌という。 血清型によりO-1, O-26, O-157などがある。 動物の腸管内に生息し、糞便を介して食品、飲料水を汚染する。 	<ul style="list-style-type: none"> 1～10日間 激しい腹痛と大量の新鮮血を伴う血便がある。 重症では溶血性尿毒症症候群を併発し、意識障害や死にいたることもある。 	<ul style="list-style-type: none"> 少量でも発病することがあるが、加熱や消毒処理には弱い。 食肉は中心部まで加熱(75℃以上、1分以上) 野菜はよく洗浄する。 
サルモネラ菌	<ul style="list-style-type: none"> ウシ、ブタ、ニワトリなどの動物の腸管、自然界(川、下水、湖など)に広く分布し、生肉、特にとり肉と卵を汚染することが多い。 原因食品としては卵、またはその加工品、食肉(牛レバー刺し、とり肉)、うなぎなどや、二次汚染による各種食品がある。 	<ul style="list-style-type: none"> 6～72時間 激しい腹痛、下痢、発熱、おう吐などの症状をおこし、長期にわたり保菌者となることもある。 	<ul style="list-style-type: none"> 卵、肉は十分に加熱(75℃以上、1分以上) 卵の生食は新鮮なものに限る。 低温保存は有効だが、過信は禁物。 二次汚染にも注意が必要。 

＜食中毒予防の三原則＞

- 1 細菌をつけない！
- 2 細菌をふやさない！
- 3 細菌をやっつける！



＜家庭でできる食中毒の予防；6つのポイント＞

★食品の購入

新鮮なもの、消費期限を確認して購入する

★下準備

手を洗う

きれいな調理器具を使う



★調理

手を洗う

きれいな調理器具を使う

十分に加熱する



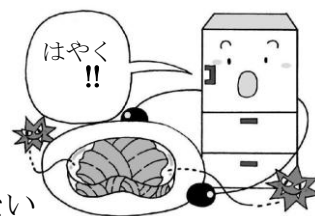
★家庭での保存

持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する

★食事

手を洗う

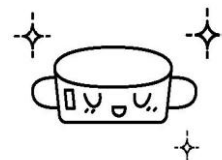
室温に長く放置しない



★残った食品

きれいな容器で保存する

再加熱する



＜下痢のときの注意＞

- 1 下痢の時は食事療法が大切です。便の固さと同じ程度のものを与えるのが基本です。

○ 食べてよいもの	× 食べないほうがよいもの
<p>【下痢（嘔吐）の激しいとき】 白湯 <small>さゆ</small> うすい番茶 りんごのしぼり汁 味噌汁の上澄み <small>うわず</small> イオン飲料 野菜スープ おもゆ コンソメスープ うすめたミルク</p> <p>【下痢の回復期または軟便時】 おかゆ 白身の魚 かたくり うすい味噌汁 寒天 <small>かんてん</small> よく煮たうどん りんご とうふ 軟らかい食パン ウェハース ポタージュ じゃがいもの裏ごし あかちゃんせんべい</p>	<p>【冷たいもの】 清涼飲料水 アイスクリーム 氷</p> <p>【乳製品】 牛乳 ヨーグルト コーヒー牛乳</p> <p>【脂肪の多いもの】 揚げもの バター 肉 卵 脂肪の多い魚</p> <p>【繊維の多いもの】 いも ごぼう 海草 生野菜 豆類 人参</p> <p>【糖分の多いもの】 カステラ プリン ジュース 菓子 果物（アンズ プルーン いちごなど）</p>

- 2 おふろは、熱がなく下痢がひどくなければ入ってよいです。
おしりがただれやすくなるので、座浴やシャワーなどできれいにしましょう。
- 3 下痢が長引くときは医師に必ず相談しましょう。
診察には、便をみるのがとても大切となりますので、便を持って行くとよいです。



ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>