



●今回の救急豆知識は食中毒の予防について考えてみましょう。

食中毒は、食品を介して病気になることです。食中毒というと、レストランなどの飲食店や旅館などの宿泊施設での食事が原因と思われるがちですが、厚生労働省に報告のあった食中毒事件だけをみても、家庭の食事が原因の食中毒が全体の20%近くを占めています。

食中毒には、サルモネラ菌やO157などによる細菌性食中毒、ノロウイルスなどによるウイルス性食中毒、毒キノコや自家調理のふぐなどによる自然毒性食中毒、食品に本来含まれていない有害化学物質による化学性食中毒などがあります。

その中でも、特に発生が多いのが細菌性食中毒で全体の90%を占めており、細菌の増殖が起これやすい夏期（6月～9月）に集中して発生しています。また、近年流行しているノロウイルスは冬期（12月～2月）に多く発生しています。

●食中毒の原因としてもっとも発生の多い細菌性食中毒を家庭で防ぐには？

細菌性食中毒3つのポイントで予防

①細菌をつけない（洗う、分ける、包む）

細菌が手や調理器具を介して食品に付着し増殖する事で食中毒を起こすことがあります。

- ・こまめに手洗いをを行う。（自らが細菌の運び屋にならないようにする）
- ・台所を清潔に保ち使用する調理器具はしっかり洗浄する。
- ・まな板や包丁などの調理器具は、肉用・魚用・野菜用に分ける。
- ・肉や魚介類などを保存する時は、他の食品に肉汁などがつかないように袋や容器に小分けする。

②細菌をふやさない（冷凍・冷蔵）

一般に細菌は室温状態（10℃～40℃）の時、急速に増殖します。

- ・冷蔵・冷凍が必要な食品は、速やかに冷蔵庫で保存する。
- ・冷蔵庫は詰めすぎない、開け閉めを頻繁にしない。
（温度を保つのが難しいため）
- ・調理後なるべく早く食べる。

③細菌を殺す（食品の加熱・調理器具の殺菌）

- ・加熱調理により食品の中心部まで十分に熱をかける。（中心部の温度が75℃で1分以上の加熱が一つの目安）
- ・調理器具など食品が直接触れるものは、漂白剤や熱湯などで定期的に消毒する。

※細菌が作り出す毒素の中には熱に強いものがあるため、加熱したから大丈夫という過信は禁物です。



●食中毒にかかってしまったら

食中毒の主な症状は、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などです。下痢や嘔吐を繰り返した体は水分が不足し、脱水症状を起こしやすい状態にあります。水分補給と適当な塩分、糖分などの補給に気を配りましょう。スポーツドリンクを活用する事も一つの方法です。

また、嘔吐がある場合は窒息しないように吐きやすい体位をとりましょう。食中毒は時には生命にかかわることもあるので、軽視は禁物です。症状が悪化しないうちに、なるべく早く医療機関を受診するようにしましょう。

