



保健だより

これで安心！ 家庭でできる食中毒予防

○食中毒はどうやっておこる？

多くの場合、食中毒の原因となる菌やウイルスのついたものを飲食することで発症します。食中毒を起こすと、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの胃腸障害や、しびれ、麻痺などの神経障害が起こります。悪化すると死に至ることもあるため、注意が必要です。



○おもな食中毒菌一覧

| 原因菌・ウイルス | 特徴 | 主な感染源 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| サルモネラ属菌 | ほとんどの動物が持っている菌だが、近年は鳥が保有する種類の菌による食中毒が増加している。 | 鶏卵、鶏肉、豚肉など |
| 腸炎ビブリオ | 海中に住む菌で、水温が上がる夏に大量に増え、魚介を汚染する。短時間で菌が増殖するため、夏場の刺身などの魚介類の生食に注意。 | 魚介類など |
| カンピロバクター | 鶏、豚、牛の腸内にいる菌で、解体時に食肉に付着し、それが加熱不十分などによって体内に入ることによって起こる。 | 食肉(特に鶏肉など) |
| 腸管出血性大腸菌 O157 | 病原性大腸菌の一種。強い感染力と毒性を持ち、少量の菌でも食中毒を発症する。 | 食肉(特に牛肉) |
| 黄色ブドウ球菌 | 人の鼻、のど、皮膚にいる菌で、特に化膿した部分に多い。 | 調理者の手指を介した食品など |
| ウェルシュ菌 | 食品を大量に加熱調理した後、温度が下がる間に孢子が発芽して食中毒を起こすため、給食での集団発生が多い。 | 食肉・魚介類など |
| ノロウイルス | カキなどの二枚貝に蓄積されたウイルスが、生食や人の手を介して体内に入り、腸内で増殖して起こる。感染者の便や吐物などからの二次感染にも注意。 | 生ガキ、調理者の手を介した食品、飲料水など |

食中毒の三原則

食中毒を予防するために、次の3つの生活習慣を守りましょう。

① 菌、ウイルスをつけない

- 食品、手、調理器具はしっかりきれいに洗う
- 菌がつかないように、食品はふたやラップフィルムで覆って保存



② 菌、ウイルスを増やさない

- 常温で放置せず、冷蔵庫で保存する
- 調理した料理は早めに食べる



③ 菌、ウイルスを殺菌する

- 食品内部まで十分火を通す
- 調理器具はこまめに洗い、定期的に消毒する

「もしかして食中毒？」と思ったら

① 症状をチェックしましょう

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、頭痛、発熱、血便など

※同じ食事をした人に同様の症状があれば、食中毒の確率が高くなります。食べ物の残りなどは念のため、そのまま取っておきましょう。



② 緊急の場合はこんな応急処置を

- 脱水症状を防ぐため、何度かにわけて水分を補給させる
- 水分補給は、スポーツドリンクなどを利用する
- 嘔吐がある場合は、吐きやすい体位をとり、吐物による窒息に気をつける

③ ただちに医療機関を受診しましょう

- 受診前に胃腸薬や下痢止めを服用しない
- 症状・食べたものと時間、便の様子、一緒に食事をした人の様子などを医師に伝える
- 吐いたものや便があればビニール袋に入れて医師に見せる



④ 他者の感染を防ぎましょう

- 嘔吐物や便の処理はゴム手袋を着用する
- 汚れた衣服は漂白剤などで消毒し、他の洗濯物をわける
- 食中毒になった人は、入浴せず、家族全員が入浴を済ました後にシャワーで衛生を保つ

【お問い合わせ】子育て福祉健康課 (☎ 63・3801)