

144話 食中毒について



梅雨

の季節となりました。

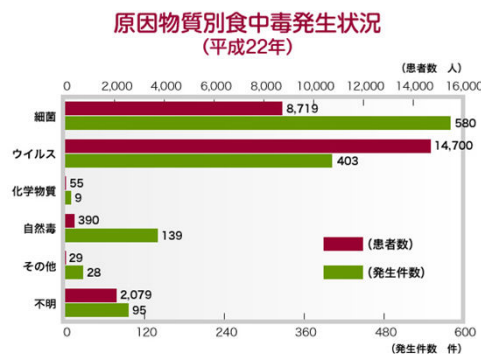
ジメジメするこの時期から夏にかけて、食中毒が最も多発します。
原因や正しい予防方法を知って、健康管理に役立ててください。



食中毒の原因

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。
食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、
人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。

細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、
湿度も高くなる梅雨時に、最も増殖が活発になります。



食中毒予防の3原則

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、
体内へ進入することによって発生します。
以下の3つの事に気を付けていきましょう。



細菌をつけない！

食中毒菌が調理器具や手を介して食品に付着し、
増えることで食中毒を起こすことがあります。



こまめに手を洗いましょう。



細菌をふやさない！

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。
肉や魚などの生鮮食品などは、購入後、**できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。**

なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖するので、
冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。



細菌をやっつける！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、
肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。
特に肉料理は中心までよく加熱しましょう。



応急処置

食中毒になってしまったら、下記のことを守ってください。

1. 嘔吐や下痢が続く場合は、脱水症状に注意して、
スポーツ飲料などを少量ずつ飲みましょう。
2. 食事は消化の良いものを摂取するよう心掛けましょう。
3. 自分の判断で薬など使用しないようにしましょう。
4. 血便・言語困難・嚥下困難・呼吸困難などの症状の場合は
直ちに病院に行きましょう。