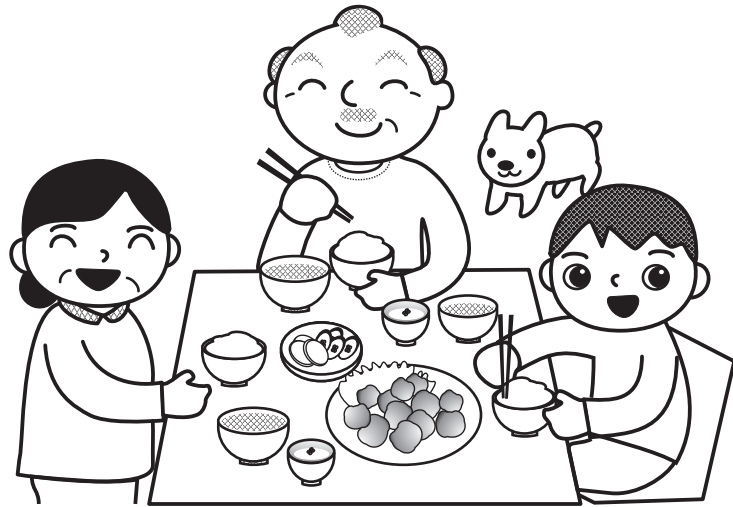
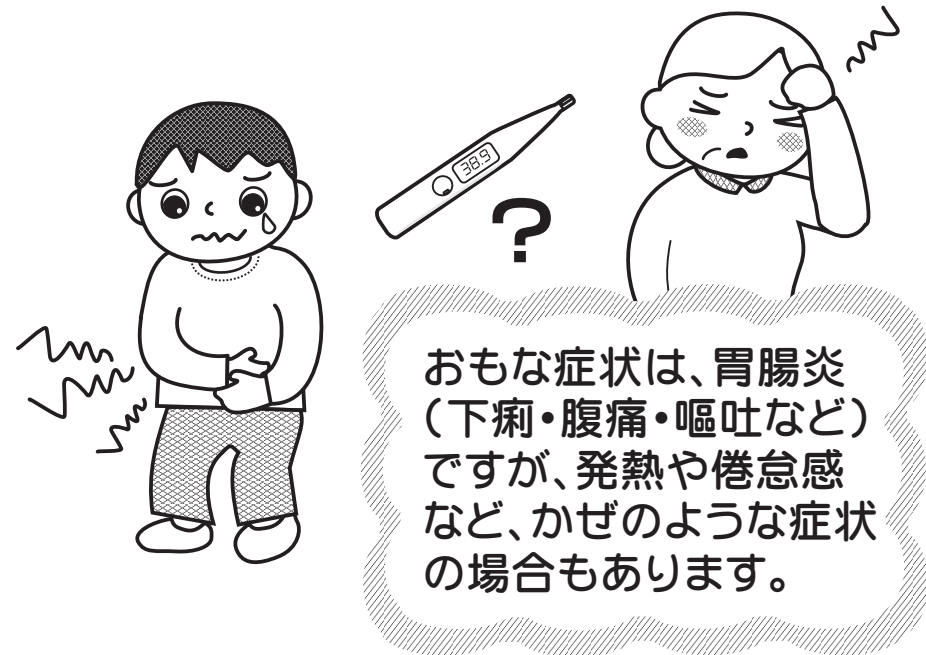


防ごう 食中毒



食中毒とは

食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や、有毒・有害な物質が含まれた食品を食べたことによって、腹痛・下痢・嘔吐などの健康被害が起こることです。



明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

人から人に直接うつることはほとんどありませんが、『腸管出血性大腸菌(O-157など)』や『ノロウイルス』などは感染力が非常に強いいため、人から人へ直接感染することがあります。

おもな原因

食中毒の約9割は細菌性です

細菌やウイルスなどの微生物、自然毒(魚、貝、きのこなどに含まれる有害物質)、科学物質、その他(寄生虫など)があります。

細菌性



生肉に注意!

腸管出血性大腸菌(O-157など)

感染力が強く、毒素を産生する。低温に強い。

症状 血便、下痢、激しい腹痛、腎臓の障害など

細菌性

サルモネラ



加熱不十分な食品に多い。ペットから感染することもある。熱には比較的弱い。乾燥には強い。

症状 水様性下痢、発熱、腹痛、嘔吐

細菌性

腸炎ビブリオ



海の魚介類に潜み、塩水中では短時間で増殖する。真水に弱い。加熱調理など、熱には弱い。

症状 激しい腹痛と下痢

その他に、こんな細菌やウイルスも・・・

細菌性

ウイルス性

- ・ウェルシュ菌
- ・ボツリヌス菌
- ・ロタウイルス
- ・A型肝炎ウイルス
- ・E型肝炎ウイルス

細菌性



中心までよく焼く!

カンピロバクター

食品や飲料水を通して感染する。人から人への直接感染や、ペットから接触感染することもある。低温に強い。

症状 水様性下痢、粘血便、腹痛

細菌性

黄色ブドウ球菌



傷や膿中に多く、健康な人の鼻や咽頭にも存在する。食品についた菌が増殖し、熱に強い毒素を産生する。

症状 激しい吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、ショック症状

ウイルス性

ノロウイルス



感染者の排泄物や、汚染された海域で捕れた二枚貝に存在する。感染力が非常に強く、酸や乾燥に強い。

症状 嘔吐、下痢

ノロウイルスは次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。消毒用エタノールはあまり効果がありません。

うちのごはんは安全



「食中毒」の原因は、レストランなどでの外食だけとは限りません

毎日食べている家庭の食事にも発生する危険性がたくさん潜んでいます



家庭での発生では、症状が軽かったり、発症する人数が少ないことが多く、かぜや寝冷えかな?..と思われがち。食中毒と気づかれず重症化することもあるため十分な注意が必要です。



食中毒予防 3つの原則

1

菌をつけない

2

菌をふやさない

菌をやっつける

3

食卓の安心のために

次ページから、この3つの原則をふまえた一家庭で出来る食中毒予防6つのポイントをご紹介します

— 家庭で出来る食中毒予防 6つのポイント —

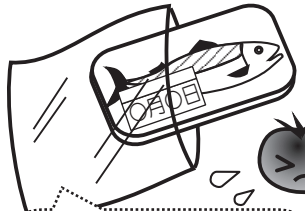
細菌やウイルスが食品に付着しても、腐敗とは違い「味」「色」「におい」は変わりません。

①食品を買うとき

消費期限を確認
しましょう

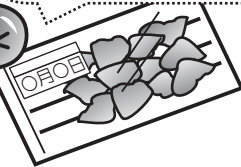


寄り道は
しない



生の食品と、
加熱済みの食品は
一緒にしない

魚や肉はそれぞれ
別のビニール袋に
入れて持ち帰る



②保存

帰ったらすぐに
冷蔵庫や冷凍庫
に入れましょう

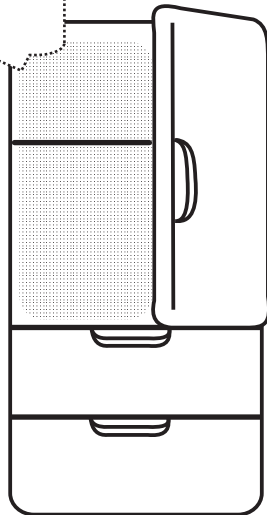
すばやく入れて
すぐ閉める



置きっぱなし
にしない



他の食品に肉汁
などがつかない
よう、ビニール
袋に入れる



③下準備

包丁やまな板は
こまめに洗浄・
消毒しましょう

こまめに
手を洗う

野菜や果物など、
生で食べる食材は
よく洗う

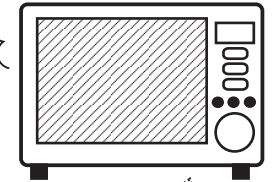
冷凍食品は、
常温で解凍しない

清潔な
ふきんを
使う



④調理

加熱して食べる
食品は中心まで
十分に加熱しま
しょう



電子レンジを
使うときは、
ムラのないよう
よく加熱する

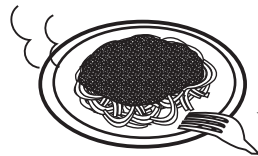
まな板や包丁は、
用途別に分けて使う



生の肉や魚は
他の食材とは
別にする

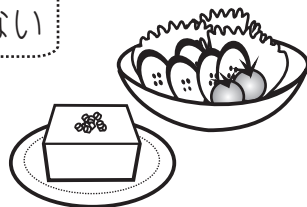
⑤ 食べるとき

食事の前には
かならず手を
洗いましょう



長い時間、室温に
置いたままにしない

冷たいものは
冷たいうちに



温かいものは
温かいうちに

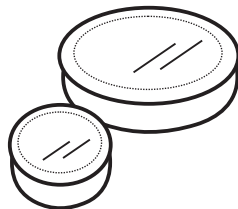
⑥ 残った食品は

室温で放置せず
冷めたら早めに
冷蔵庫や冷凍庫
へ入れましょう



清潔な容器
で保存する

ちよつとでも
あやしいと感じ
たら、□に入れず
思い切って捨てる



「もったいない」
と思っても・・・

基本は正しい手洗い

ペットをさわった後も
洗いましょう

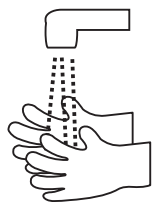


せっけんを
泡立てて
手のひらを
もむように
よく洗う



すみずみまで
ていねいに
洗う

流水で
よく
すすぐ



きれいな
タオルで
しっかりふく



乾いたタオルを使う
(ぬれたままだと雑菌が
繁殖しやすい)

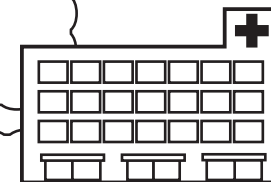
もし「食中毒かな・・・」と思ったら

腹痛 下痢 発熱 など、体に異常があるときは



早めに病院へ行き、医師の診察を受けましょう

初めのうちは軽い症状でも
急に悪化することがあります



かぜや他の病気と思い込み
受診が遅れないように気をつけましょう

- ◎脱水症状にならないよう水分を多く摂る
- ◎ぬるま湯などを飲み、胃や腸を刺激しない
- ◎消化しやすいものを食べる
- ◎安静にする
- ◎むやみに下痢止めなどの薬を飲まない
(受診後、医師の指示に従いましょう)

医師にまず伝えること

- ①体調が悪くなったのは、いつごろから？
・()日前から ・()時間()分前から
- ②どんな症状？
・発熱()度 ・下痢 ・嘔吐 ・()が痛い
- ③何を食べた？