かばくん通信

佐藤小児科　院内報　No.182
2021年6月1日発行

宮崎市清水３丁目１－８　電話　２２-４７０５　予約専用　２２-６６０１
URL　http://ysatohpd.com/

梅雨に欠かせない食中毒対策！

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。
食中毒症状は主に腹痛や下痢・嘔吐・吐き気・血便などですが、食中毒と気づかれず重症になったり死亡したりする例もあります。

⚠ 食中毒予防の３原則 ⚠

①菌をつけない
洗う、分ける

②菌を増やさない
低温で保存

③菌をやっつける
加熱、殺菌処理

食品別の予防のポイント

食品	主な原因菌	予防のポイント
たまご	サルモネラ	・生食は賞味期限内に限る　・卵を割ったら直ちに調理する ・割れた卵やひびの入った卵は食べない
肉類	病原性大腸菌 （O157･O111） カンピロバクター	・中心部まで十分加熱する（85℃で１分間以上）　・10℃以下で保存する ・調理器具は使用するごとに洗う　・調理の前中後のこまめな手洗いをする ・抵抗力の弱い子どもには、生肉の料理は避ける
魚介類	腸炎ビブリオ ノロウイルス	・水道水で十分に洗う　・中心部まで十分に加熱する　・10℃以下で保存する ・生食に注意（カキなどに出るノロウイルスは冬期に多い）
カレー･シチュー･スープ類	ウェルシュ菌	・高温でも死滅せず室温で放置することで増殖するため、調理した食品は早めに食べるようにし、室温に２時間以上放置しない（冷蔵庫や冷凍庫で保存する）
弁当や洋和菓子等調理済み食品	黄色ブドウ球菌	・手指の洗浄、消毒をする ・手指に傷のある人は、素手で調理しない（ゴム手袋など着用）

食中毒の主な症状は、嘔吐、下痢、腹痛、血便、発熱などです。
乳幼児は免疫力や体力が弱く、重症化することもありますので、嘔吐、下痢などの症状があるときは早めに受診しましょう。
血便や粘液性の便が出たときは、受診時に、おむつや便（容器に入れて）を持ってきてください。