



## 食中毒に気を付けて！

暑い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしですか。気温、湿度が高い夏は、「食中毒の原因菌」が繁殖しやすいため、食中毒に注意が必要です。

## 食中毒の原因は、食品に付着した細菌・ウイルス

食中毒の原因菌は「ノロウイルス」、「腸管出血性大腸菌（O157など）」、「サルモネラ菌」など、実に多様です。

卵の中や殻に付着しているもの、魚に付着しているもの、肉類に付着しているものなど、それぞれの細菌・ウイルスが好む場所があります。また、食品を食べたあと、すぐに症状が出るものや、発症までに1〜2週間かかる（潜伏期の長い）ものまであります。

## 食中毒の症状・対処法

代表的な症状は下痢、おう吐、腹痛です。細菌・ウイルスによっては、さらに38℃以上の発熱や下痢に出血（血便）を伴うものもあります。

食中毒が疑われるときには、すぐに医療機関を受診しましょう。受診するまでの間は、吐いたものが気管に入らないように、横を向いて安静にしましょう。下痢・おう吐で脱水も起こしやすいため、水分補給も必要です。

そして、自己判断で下痢止め薬や鎮痛薬を使わないことも大事です。下痢は、細菌や毒素を体外に出して自分の身を守ろうとする体の防衛反応です。下痢止め薬で下痢を止めたり、鎮痛薬で腸の動きが抑えられてしまうと、かえって症状が悪化してしまうこともあります。

悪化して毒素が全身に回ると、急性腎不全や脳症などの全身症状が出ます。



## 食中毒予防の3つの原則

まずは、食中毒を予防することが重要です。3つの原則「**つけない**」、「**増やさない**」、「**やっつける**」について紹介します。

### ① つけない

食中毒菌を食器や食品につけないようにします。調理前や生肉に触れたあとは、せっけんを使ってしっかりと手を洗いましょう。基本的に生の肉には鮮度に関係なく食中毒の原因菌がいるものと考えてください。肉を焼くときは、専用の箸やトングを使用して、食べるときの箸では直接生肉に触れないようにします。

生肉の調理に使った調理器具は、中性洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒するようにします。まな板は、肉用と野菜用を分けた方がより効果的になります。

### ② 増やさない

まず、食材の買い物の際には、肉や魚などの生鮮食品は最後に購入するようにします。帰宅後はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れるようにしましょう。

冷凍していたものを解凍するときには、常温ではなく冷蔵庫内で行うようにします。常温での解凍

は、付着していた細菌が増殖してしまいます。

### ③ やっつける

ほとんどの食中毒菌は熱に弱いので、75℃で1分間加熱すれば死滅します。食品の中心部の温度が75℃以上となるように、しっかりと加熱することが大事です。食品の温度を家庭で実際に測定することは難しいため、可能な限り、厚めの肉は切って中まで火が通っているか確認する習慣をつけることが効果的です。外側が焦がれていても加熱が不十分だと中心部が生のままのこともあります。夏場は野外でのバーベキューなども楽しむ機会もあるので注意しましょう。

また、冷凍していた肉をそのまま調理する場合は中心部まで火が通るのに時間がかかるため、特に注意が必要です。

まだまだ暑い日が続きます。日常の調理、食事の中で3つの原則を実践して、食中毒を予防しましょう。

ふれあい健康センター保健師