

夏場はとくにご用心

# 食中毒を防ごう

～ 家庭での注意が大切 ～

高温多湿の日本の夏は、食中毒の絶好の増殖シーズンです。この季節は特に、衛生に気をつけなくてはなりません。食中毒の発生件数がもっとも多いのは、飲食店と家庭です。家庭でしっかり食中毒を防いで家族の健康を守りましょう。

## ■原因は何が多いの？

1位	複合調理食品（コロッケ等）	13.1%
2位	魚介類	10.6%
3位	肉類加工品	4.0%
4位	乳類加工品	2.8%



まな板は野菜用・肉・魚用と分けましょう

## ■どうして食中毒がおこるの？

食中毒の原因となるものは、細菌やその毒素、ウィルス、自然毒（ふぐ毒、植物毒）、化学物質などです。からだに有害な細菌が増殖した食品を食べた時や、食べた後にそれらが体内で増殖した時におこります。食中毒菌は加熱によって死んでも、菌が作った毒素が分解されずに食中毒をおこすこともあります。

## ■どうやって防ぐの？

1. 手を洗う……外から帰った後、調理の前、食事の前、肉、魚、卵の調理後、動物に触れたり、トイレ、おむつ交換、鼻をかんだ後は石鹸で手を洗いましょう。
2. 調理器具を清潔に……包丁、食器、ふきん、まな板、たわし、スポンジは使用後すぐに洗剤と流水でよく洗い、ふきんやまな板は漂白剤や熱湯で消毒し、十分に乾燥させましょう。
3. 迅速に保存・冷蔵、冷凍の必要な食品は持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫に入れましょう。
4. 調理前の食品や調理後の食品は室温に長く放置しないようにしましょう。
5. 傷のある手でおにぎりを絶対作ってはいけません。ラップを使いましょう。
6. 加熱して調理する食品は十分中心まで加熱しましょう。生食用以外は加熱して食べましょう。
7. 焼肉をするときには、焼く箸と食べる箸と使い分けをしましょう。
8. 残った食品を暖めなおす時も全体が沸騰するまで加熱しましょう。
9. 時間が経ちすぎたら、思い切って捨てましょう。
10. ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。

## ■食中毒の症状は？

ほかに原因がみあたらないのに、下記のような症状がひとつでもある時は食中毒を疑いましょう。

家族で似たような症状がある時はとくに注意しましょう。

吐き気・腹痛・発熱・下痢・神経症状（目のかすみ、ものが二重に見える、しびれ、めまいなど）

## ■疑いがあったらどうしたらよいの？

素人判断せずに、すぐにお医者さんにかかりましょう。

吐いたところや、汚れているところは、塩素系の漂白剤で消毒し、石鹸で手を洗いましょう。

下痢などの症状がある時には入浴はシャワーだけにするか、入浴の順番は最後にしましょう。

## ■日頃の心がけは？

日頃からバランス良く食べ、乳酸菌の多い食品や食物繊維を十分にとり、腸内細菌の働きをよくしておきましょう。またストレスや、慢性疲労は免疫力を低下させます。規則正しい生活も大切です。

住民福祉課 保健予防係 ☎ 62-9134 有線 9134