

食中毒に気をつけましょう

食中毒は様々な原因により年間通して発生が見られます。その中でも6月から9月は気温が高いことにより、食物が傷みやすく、細菌が増殖しやすいため、特に注意が必要になります。

高齢者や疾病を持つ方は身体の抵抗力も弱っている事が多いので気をつけましょう。

◇原因

食中毒の原因は細菌性（腸炎ビブリオ、サルモネラ、病原大腸菌、カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、など）自然毒（ふぐ、毒キノコ等、ウイルス性（ノロウイルス等）化学性毒（重金属、農薬等）様々なものがあります。

◇感染経路

多くは食物、調理器具、感染者の手指からの経口感染です。保菌動物との接触や排泄物からの感染、ウイルス性のもものでは飛沫感染もあります。

◇症状のポイント

腹痛、下痢、嘔吐、発熱です。下痢による脱水は危険です。これらの症状が見られたら医師の診察をうけましょう。

◇予防のポイント

★食中毒予防3つの原則『菌をつけない!』『菌を増やさない!』『菌をやっつける!』

清潔 手洗い・・・調理前、トイレの後はしっかりと。爪の間も忘れずに。
調理器具・・・まな板、布巾などの各器具を清潔に。

迅速 調理・・・すばやく調理。
摂食・・・調理後はすぐに食べましょう。

加熱 加熱・・・殺菌のために良く加熱しましょう。

冷却 冷却・・・すぐに食べないときは低温保存。（冷蔵庫の過信は禁物）

