



# 加地薬局かわら版

2014年6月



## ☂ 食中毒について

食中毒とは、有害有毒な微生物、自然毒、化学物質など、毒素を含む飲食物を食べることによって起こる腹痛、下痢、嘔吐、などの中毒症のことです。

食中毒は一年中どの季節でも発生するものですが、その中でも梅雨～真夏（6～9月）が最も危険度が高い時期です。その理由は「高温多湿な環境」と夏バテなどによる身体の「抵抗力の低下」です。

## ☂ 食中毒の原因

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。

**細菌性食中毒**・・・腸管出血性大腸菌（O157 など）、カンピロバクター、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ、ボツリヌス菌など

**ウイルス性食中毒**・・・ノロウイルス、ロタウイルスなど

食中毒の70%以上は細菌に起因するとされています。夏場に発生しやすいのは細菌性食中毒です。レストランなどの飲食店で起きるイメージがあるかもしれませんが、家庭での食事の際にも発生する危険性は潜んでいます。

## ☂ 食中毒対策

食中毒予防の3原則は、菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」です。



### ✓付けない

- ・手洗いを徹底する
- ・包丁・まな板の殺菌
- ・料理器具や食器類の洗浄・消毒

### ✓増やさない

- ・高温多湿を避け低温で保存する（冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下）
- ・手早く調理し早めに食べる

### ✓やっつける

- ・食品を十分に加熱し細菌を殺す（75℃、1分間以上が目安）

## ☂ お弁当での注意点！

- ・作り置きや残り物の利用は避ける。
- ・生ものや水分の多いものは避ける。
- ・おにぎりは素手で握らずラップを使う。
- ・熱いおかずやご飯は冷ましてから詰める。
- ・梅干し、ワサビ、酢など抗菌作用のある食材を利用する。



### おすすめ！

#### オーエスワン（経口補水液）

下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態や、過度の発汗による脱水状態などに適した飲み物です。



## ☂ 食中毒症状が見られたら・・・

まず、下痢や嘔吐の症状が出ている場合は、体から電解質が出ることにより脱水症状を起こす可能性があります。イオン飲料や経口補水液などで水分、電解質を補いましょう。

食中毒の時は原因物質をなるべく外に出してしまうことが大切です。自己判断で下痢止めや吐き気止めを飲むと症状が長びいたり重症化することがあります。

**激しい下痢・嘔吐・腹痛・発熱などの症状が出た場合は速やかに病院を受診しましょう。**

### けいこうほすいえき 自宅で作れる経口補水液

- ・水：500ml（一度沸騰して冷ましたものが理想）
- ・食塩：小さじ1/2（1.5～2.5g）
- ・砂糖：小さじ3、または大さじ1（7～9g）

以上を、ペットボトルなどの容器に入れ、よくかき混ぜる。

さらにレモン汁少々を加えると、カリウムも補充でき風味も良くなります。

