

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

「食中毒予防は、細菌を付けない・増やさない・やっつける」

気温や湿度が高くなってくると、細菌が増殖しやすくなり、食中毒が多くなります。食中毒における予防のポイントや主な症状を知り、発症と重症化を防ぎましょう。

食中毒予防の3原則…細菌を、付けない・増やさない・やっつける

細菌による食中毒の予防では、細菌を手指などから食べ物に「付けない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3原則の徹底が重要です。

食中毒予防のポイント

以下の3つの場面に分けて、食中毒予防が実践できているか確認しましょう。

■食べ物を購入するとき

- ・ 生鮮食品を買うときは必ず消費期限を確認する
- ・ 冷凍や冷蔵が必要な物は最後に買う
- ・ 買った物はすぐに冷凍庫や冷蔵庫に入れる
- ・ 消費期限内で早めに食べるようにする

■食べ物を保存するとき

- ・ 他の食品に肉汁などが掛かるのを防ぐ
- ・ すぐ冷えるように小さな容器で保存する
- ・ 臭いや色などに異常があったら迷わず処分する
- ・ 冷凍庫や冷蔵庫に食べ物を詰め込み過ぎない

■食べ物を調理するとき

- ・ 調理前や食材を使った後は必ず手を洗う
- ・ 調理器具をしっかりと洗浄する
- ・ 中心部まで十分に加熱(75℃以上で1分間以上)
- ・ 冷凍されている物の解凍は電子レンジで行う

食中毒が疑われるときは、すぐに医療機関へ

食中毒の疑われる症状が強く表れたときは、自己判断せずになるべく早く医療機関を受診してください。特に高齢者や乳幼児、持病のある人は重症化しやすいため注意が必要です。

■食中毒の疑いがある主な症状

- ・ 腹痛
- ・ 下痢
- ・ 嘔吐おうと
- ・ 発熱
- ・ 血便

■病院への搬送

以下のような症状が表れたときは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

- ・ 嘔吐おうとで水分が取れない
- ・ 下痢や腹痛が悪化する
- ・ 血便が出る
- ・ 息苦しくなる
- ・ 意識がもうろうとする
- ・ 高熱が続く