

## 夏の食中毒に注意！



高温多湿になる夏場（6月～8月）は、細菌による食中毒が発生します。細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温くらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。飲食店で食べる食事だけでなく、家庭にも食中毒の危険が潜んでいます。

一方、低温や乾燥した環境で長く生存するウイルス（ノロウイルス、ロタウイルス等）が原因となる食中毒は冬場（11月～3月）に多く発生します。

### ☆夏の主な食中毒の原因、潜伏期間は？

- サルモネラ(卵、鶏肉、乳製品):6～72時間**
- 腸管出血大腸菌O-157(焼肉、ハンバーグ、サラダ):3～8日**
- 腸炎ピフリオ(刺身などの生鮮魚):8～24時間**
- ブドウ球菌(折詰弁当、おにぎり):1～3時間**
- カンピロバクター(生肉):1～7日** などがあります。

### ☆症状は？

腹痛、悪心、嘔吐、下痢、発熱、脱力感など様々で、消化器官の症状が中心となります。重症になると**高熱、ショック症状、激しい下痢、血便などがあります。**

### ☆食中毒を予防するための6つのポイント

- ①**買い物**：新鮮な物を購入。肉や魚などは汁が他の食品につかないよう分けてビニール袋に入れる。寄り道しないですぐ帰宅する。
- ②**家庭での保存**：すぐに冷蔵庫内へ入れる（冷蔵庫内は7割程度にする）。取り扱う前後に必ず**石鹸をよく泡立てて両手の指の間までしっかり洗う。**
- ③**下準備**：生肉を調理した包丁やまな板をそのまま使って生野菜を切ったりしない。必ず熱湯をかけ、洗剤などで洗ってから使用する。食材は流水できれいに洗う。自然解凍は避ける。冷凍や解凍を繰り返さない。
- ④**調理**：肉や魚は中心部を**75℃で1分以上の加熱**が目安。必ず火を通し、わさび、しょうが、梅干など殺菌効果のある食材をうまく利用する。
- ⑤**食事**：食べる前に手を洗う。清潔な食器を使う。作った料理は長時間室温に放置しない。
- ⑥**残った食品**：調理後の食品は早めに食べる。清潔な容器に保存する。温め直しも十分加熱する。時間がたち過ぎたものは思い切って捨てる。

人の体には敵から身を守る、**自己防衛機能**が備わっています。嘔吐や下痢の症状は原因物質を排除しようとする体の防御反応です。むやみに市販の下痢止めを飲んだりせず、早めに当クリニックを受診しましょう。