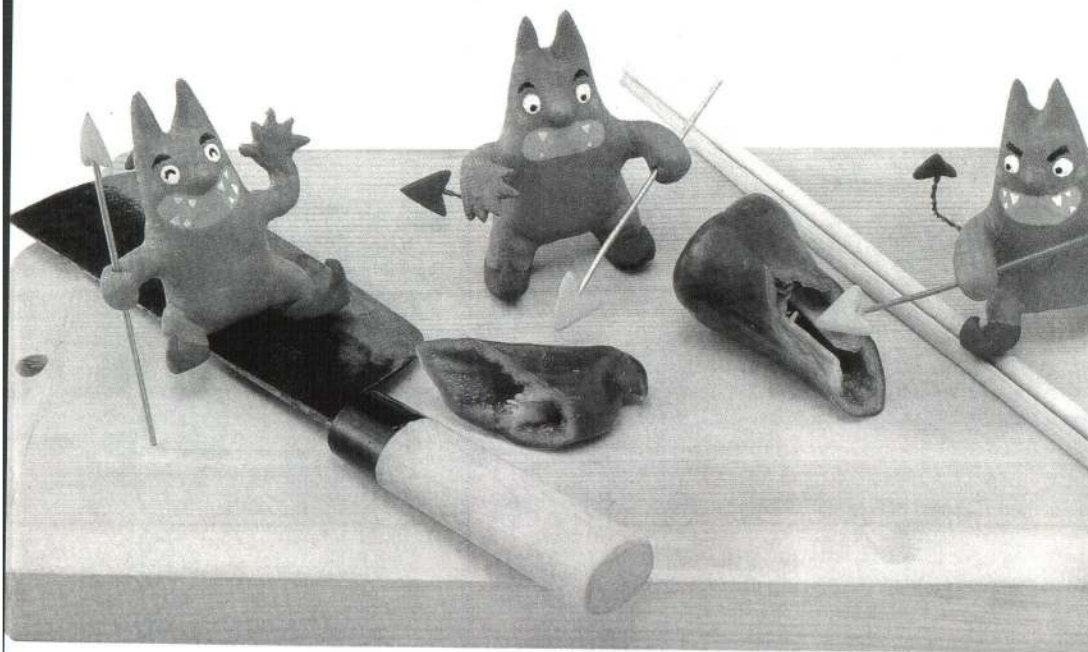




や手作りマヨネーズなどがあります。家庭で調理する際には十分に注意してください。

【症状】

半日から二日後に吐き気や腹痛の症状が現れます。その後、下痢、三八度前後の発熱、おう吐などが生じます。

腸炎ビブリオ

腸炎ビブリオは、海水ぐらゐの塩分を含んだところが最も繁殖に適しています。そのため、海水温が上昇する五月から十月にかけてアジ、サバ、イカ、タコなどの魚介類から菌が検出されます。この菌によって食中毒が発生するのは夏場にほぼ限定され、生の魚介類、刺身、寿司などが原因となっています。最近では東南アジアなどの旅行先で汚染された魚を食べて発病するケースも増えていきます。

この菌は真水と熱に弱いので、魚介類は流水でよく洗うとともに、調理時には十分に加熱をしてください。

【症状】

十時間から二十四時間後に激しい腹痛と下痢などの症状があります。発熱はあまりありません。

お宅の対策は万全？

細菌による食中毒は、衛生面の対策を講じれば防ぐことが可能です。各ご家庭の衛生面を再点検してみてください。

食中毒の原因となる菌が体内に侵入するルートのひとつは、口からです。ここを断ち切りさえす

れば食中毒は防げます。左の枠で囲ってあることを確実に実施して、家庭での食中毒を未然に防いでください。

自然毒による

食中毒にも注意を

自然毒による食中毒といえば、まず最初に思いつくのは毒キノコによるものです。しかし、最近では山菜と間違えて採取してきた有毒植物を食べたことによる食中毒が増えています。これからの山菜シーズン、山や野に出かける機会が多くなります。有毒植物による事故を防ぐため、わからないものや迷うようなものは採取しないようにしましょう。

食中毒にかかったら

細心の注意を払っていても、食中毒にかかってしまうことがあります。万が一にも食中毒が疑われるときは、少しでも早く医師の診断を受けることが大切です。

診察を受けるまでに注意すること

①おう吐があるときは、そのまま吐かせる。できれば、水やぬるま湯を飲ませてから指をのどに差し込んで吐かせる。

②安静にさせ、寒がったり、手足が冷えるようであれば保温する。熱があるようなら氷枕を。

③おう吐した後や下痢が激しいときは、水分を補給してやる。

基本の3原則

清潔・迅速・冷却または加熱

清潔

★調理するときはしっかりと手を洗いましょう。
★ふきん、まな板、包丁などの調理器具はこまめに洗浄・消毒をしましょう。

迅速

★購入した食品はできるだけ早く調理しましょう。
★出来上がったものは早く食べるように心がけましょう。

冷却または加熱

★食品の中心部まで熱が十分通るように加熱しましょう。
★冷却すると細菌の増殖を抑えることができます。食品はできるだけ五度以下に冷却しましょう。