

気をつけよう！食中毒！！

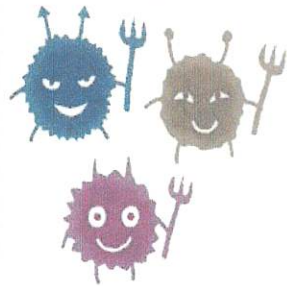
今月は“食中毒予防”です！

これから梅雨の時期に入り、じめじめとしてまいります。食べ物にも影響が出てまいりますので予防をして元気に過ごしていきましょう。



●食中毒を起こす主な細菌とウィルスの特徴

サルモネラ菌 腸炎ビフリオ菌
黄色ブドウ球菌 カンピロバクター
腸管出血性大腸菌 (0157、0111)
ノロウィルス E型肝炎ウィルス



これらの特徴としましては

- ・十分に加熱されていない食品
(肉・魚・野菜、卵、飲料水)
- ・生の魚介類・貝類
- ・生水や井戸の水などの飲料水
などがあります。

症状・時間

時間としては食事して最短4時間後から最長7日です。症状は下痢・嘔吐・腹痛・発熱・皮膚が黄色くなったりします。

高齢者介護ましまりハビリホーム

●食中毒の起こる原因・症状

食中毒を起こすもととなる細菌(さいきん)やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、はきけなどの症状(しょうじょう)が出る病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。時には命にもかかわるとてもこわい病気です。

細菌による食中毒にかかる人が多くするのは気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。食品を作る途中で菌がついてしまったり、家庭で料理したものを、あたたかい部屋に長い時間置いたままにしておくと、細菌が増えてしまいます。

●食中毒予防

食中毒の症状・原因・種類・症状がわかり、予防するための3原則です。

1、菌をつけない
こまめに薬用せっけんで洗ったり、食品はふたやラップをして保管、肉・魚専用の包丁、まな板を用意する。

2、菌を増やさない
食品を長時間温室に置かない。食品は冷蔵庫に保管調理後すぐに食べる。

3、菌を殺す
調理時よく加熱する。使用した器具は台所用漂白剤や熱湯で消毒をする。

