

梅雨時期は食中毒にご注意ください！！

梅雨時期から夏にかけての5月～9月は、高温多湿のため食中毒が多く発生します。特に鶏肉や牛肉などに付着しやすい【カンピロバクター】・【腸管出血性大腸菌】・【サルモネラ菌】に注意しましょう。

♥ 食中毒(細菌性)についての一覧

	病原菌	発病するまでの期間	主な感染経路	主な症状	特徴的な症状
感染型	カンピロバクター 【少量でも感染】	平均 2～7 日	鶏刺し・生レバーなど (鶏や牛などの腸にいる細菌)	吐気・嘔吐 腹痛・下痢 発熱	血便を認めることがある
	腸管出血性大腸菌 (病原性大腸菌) 【少量でも感染】	1～3 日 (平均 24 時間)	牛レバー・ハンバーグなどの 加熱不足によるもの 生野菜(牛の糞の肥料が付着)		腎不全や脳症に罹り、 重篤になる場合がある
	サルモネラ菌	7～72 時間 (平均 12～24 時間)	卵・または加工品・牛・豚 鶏・牛レバーなど		激しい下痢
	腸炎ビブリオ	5～24 時間 (平均 12 時間)	魚介類(刺身・寿司・魚介 加工品)とその二次感染など		発熱を認めないこともある
毒素型	黄色ブドウ球菌	1～5 時間 (平均 3 時間)	乳製品・ケーキ・牛乳など 化膿した手などによる調理		めまい・頭痛・言語困難 嚥下困難・呼吸困難
	ボツリヌス菌	2 時間～8 日 (平均 1～2 日)	缶詰・瓶詰・真空パック食品 いずしなど魚介類の保存食品		

♥ 感染予防のポイント【付けない】【増やさない】【やっつける】

1. 食品の購入注意点

- ・消費、賞味期限を確認する
- ・肉や魚はビニール袋に入れ、他の食品と分ける
- ・肉や魚などの生鮮食品・冷凍食品は最後に買う



2. 家庭での保存

- ・生鮮食品はすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ保管する



3. 食品の下準備と調理

- ・野菜や果物は流水に浸け置きし、きれいに洗う
- ・野菜など、生で食べる食品から調理する
- ・調理前や肉や魚を触ったときは、石けんで手を洗う
- ・肉や魚を切ったまな板や包丁は、必ず洗剤で洗い、熱湯消毒をする
- ・ひき肉や成型肉は中心部まで75℃以上、1分以上加熱する
- ・台拭きやタオルは清潔なものを使い、台所は清潔に保つ



4. 食事

- ・食べる前は石けんで十分に手を洗う
- ・生肉を摂取するのは、控える
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない



5. 残った食品

- ・温め直すときは十分に加熱する
- ・保存して時間が経ち過ぎた物は思い切って捨てる



♥ 応急処置

1. 嘔吐や下痢が続く場合は、脱水症状に注意し、スポーツ飲料(塩分0.2%・糖5%前後)など少量ずつ飲みましょう。
2. 消化の良い食事(腸に刺激が少ない物)を無理せず摂取するよう心掛けましょう。
3. 自分の判断で薬など使用しないようにしましょう。
4. 血便・言語困難・嚥下困難・呼吸困難などの症状の場合は直ちに病院に行きましょう。

保健管理センター

☎06-6605-2108