

健康知恵袋

食中毒に要注意!

近年、O157やサルモネラ属菌などによる食中毒が多発しています。なかでもノロウイルスと呼ばれるウイルスによる被害は拡大し、死者も出ています。

食中毒のなかには人から人へと感染するものもあり、食品だけ注意していれば防げるとは限りません。正しい知識を身につけ、食中毒対策を万全にしましょう。

◆食中毒って何?

食中毒は、細菌やウイルスに汚染された飲食物や、ふぐの肝、毒キノコなどの有毒物を飲んだり食べたりすることによって起ります。主に腹痛、下痢、嘔吐といった症状があらわれ、原因によってはマヒなどの神経症状が出ることもあります。時には生命にもかかわることがあり、注意が必要です。

◆食中毒予防のポイント

食中毒予防の三原則は次の3つです。これらを守って、毎日

の生活の中で予防を心がけましょう。

- ①食品や調理器具、手指などに食中毒の原因菌・ウイルスをつけない。
- ②冷蔵庫などで食品をしっかりと保存して食中毒の原因菌・ウイルスを増やさない。
- ③食品の加熱や調理器具の殺菌を徹底して食中毒の原因菌・ウイルスを殺す。

今回は食品の保存の仕方について詳しくお話しします。

冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れるようにします。その際、冷蔵庫や冷凍庫にものを詰めすぎず、容量の7割程度におさえるようにしましょう。また、食品を取り扱う前後は必ず手を洗い、食品や周囲のものに菌がつかないようにすることも大切です。

◆冷蔵庫の使い方のポイント

ほとんどの菌は10℃以下で保存すると増えるスピードが遅くなり、マイナス15℃以下(冷凍庫)では活動がストップします。しかし、菌が死ぬわけではありません。冷蔵庫や冷凍庫は便利

ですが、過信しすぎないことも大切です。食品の長期保存は避け、早めに食べるようにしましょう。

- ①生鮮食品は水分をペーパータオルなどでふきとり、ラップで包み直す。
- ②一度解凍したものは再び冷凍しない。
- ③生魚や肉類は冷気の吹き出し口の近くに(チルド室があれば利用)。
- ④野菜・果物類は種類別にビニール袋などに入れて口を結ぶ。
- ⑤買い置き卵や牛乳などは庫内に。
- ⑥ドアの開閉はできるだけ時間を短くし、回数を少なく。
- ⑦温かい食品は冷ましてから入れる。
- ⑧生魚や肉類はビニール袋や容器などに入れて、他の食品に汁がかからないように保存する。
- ⑨ドアポケットは温度が高くなりがちなので、缶ジュースやすぐ使うものに利用。
- ⑩月に一度は庫内の大掃除を!



◆「食中毒かな?」と思ったら...

吐き気や嘔吐、下痢、発熱、唇のしびれなどが起こったら、食中毒の疑いがあります。同じ食事をした人に同様の症状があれば、さらに食中毒である可能性が高くなります。潜伏期間や症状は、食中毒の原因となる細菌、ウイルスや有毒物によって異なるため、くれぐれも自己判断せず、すみやかに医師に相談することが大切です。

〈こんな対応を〉

- 脱水症状にならないように水分を十分にとり、早めに受診する。
- 自己判断で下痢止めなどの市販薬を飲まない。
- 安静にする。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係
 ☎ 43-2836 (直通)
 佐賀支所 地域住民課 保健センター
 ☎ 55-7373 (直通)

