

食中毒予防は「付けない、増やさない、やっつける」

食中毒は、家庭でも発生してきます。厚生労働省に報告のあった食中毒事件のうち、全体の20%は家庭の食事が原因の食中毒が占めています。

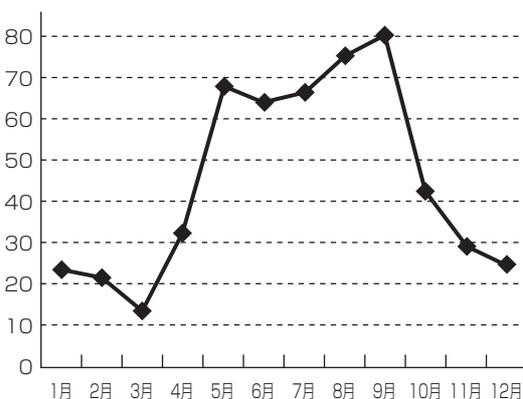
食中毒には、O157やサルモネラ菌などによる細菌性食中毒や、洗剤などの混入による化学性食中毒、毒キノコなどによる自然毒性食中毒などがあります。とりわけ発生が多いのがO157に代表される細菌性食中毒で全体の90%程度を占めています。

また、気温、湿度の高くなる夏場には細菌性食中毒の発生が多くなります。

細菌がもし、まな板に付いていても肉眼では見えません。しかし目に見えなくても簡単な方法を正しく行えば細菌による食中毒を予防することができます。



平成23年 細菌性食中毒 月別事件数(全国)



食中毒予防の6つのポイント

①食品の購入

- 消費期限などをチェックして新鮮な食品を購入する。
- 肉や魚はそれぞれ分けて包む。
- 寄り道しないでまっすぐ帰る。

②家庭での保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫へ入れる。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持する(詰め込み注意、7割程度に抑える)。
- 肉、魚は汁が漏れないように包んで保存する。

③下準備

- こまめに手を洗う。

④調理

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行う。
- 生肉、魚を切った後のまな板は洗って熱湯をかける。
- 生肉、魚は生で食べる食品から離す。
- 野菜もよく洗う。
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒する。
- タオルやふきんは清潔なものに交換する。
- ゴミはこまめに捨てる。

⑤食事

- 食事の前に手を洗う。
- 盛りつけは清潔な器具、食器を使う。
- 長時間室温に放置しない(O157は室温でも15〜20分で2倍に増えます)。

⑥残った食品

- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存する。
- 早く冷えるように小分けにする。
- 温めなおす時は十分に加熱する(汁物は沸騰させる)。
- 時間が経ち過ぎたり、ちよつとも怪しいと思ったら捨てる。

「食中毒かな?」と思ったら

吐き気、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。潜伏期間や症状は食中毒の原因によって異なるため、自己判断せずに、すみやかに医師に相談する事が重要です。

■対応方法

- 脱水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)