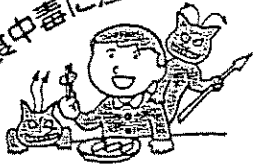


た ま な ん 多摩南ミニ通信

(財)東京都保健医療公社
多摩南部地域病院
地域医療連携室第41号
平成13年6月発行

食中毒に注意



今年も食中毒の起こりやすい時期になりました。食中毒は、年間を通して発生しますが、特に6月～9月に多く、年間発生件数の約70%がこの時期に集中しています。食中毒は、細菌などに汚染された飲食物を食べて起こる急性の病気で、普通、嘔吐・下痢・腹痛などの胃腸障害の症状を起こします。特に夏に多いのが、微生物が食品に混入して起こる細菌性食中毒です。今回は最も身近と思われる細菌性食中毒の家庭における感染予防策をご紹介します。



食中毒予防の3原則は、菌を「付けない・増やさない・殺す」です!

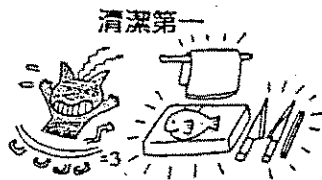
1. 『付けない』

◆まめに手洗いをする

外界と接触し続けている手指は、想像以上に細菌に汚染されています。爪の中まで丁寧に洗ってください。

◆手指に傷のある時は、食物が直接傷に触れないように

荒れた手や、傷のある手指は化膿しやすく、多くの場合はブドウ球菌が認められています。手荒れや傷のある時は、調理の際、ゴム手袋をするよう心掛けましょう。

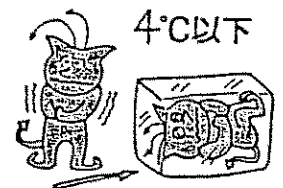
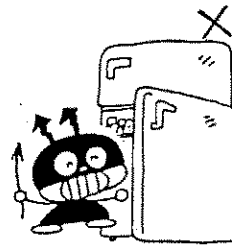


2. 『増やさない』

◆新鮮な食材を選び、夏場はなるべくなま物は避ける

◆冷蔵庫は4℃以下に

細菌の中には、低温でも生き続ける物もあります。夏場冷蔵庫のドアを15秒開けたままにしておくとの温度は10℃上昇し、これを元に戻すには10分間かかります。

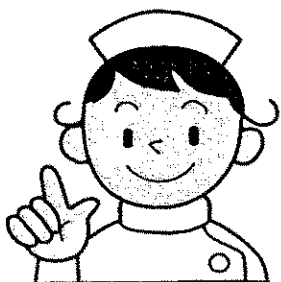
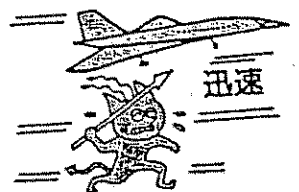
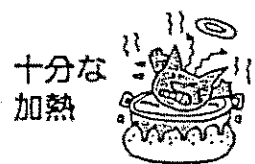
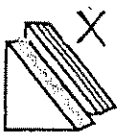


3. 『殺す』

◆食べる前にはよく加熱して、調理後はすばやく食べる

お弁当の場合も、肉料理、ハムやソーセージ等も、十分に火を通して使しましょう。マヨネーズや卵焼き、ハム、生野菜を使うサンドイッチも避けたほうがよいメニューです。おにぎりも、直接手で握らず、ラップを使うなどして、菌の入り込む余地を減らすことが大切です。

◆まな板やふきんはよく洗い、熱湯や漂白剤で、殺菌し、よく乾燥させる
まな板は熱湯をかけると、ある程度の菌は死滅しますが、よく洗剤で洗ってから熱湯をかけないと、たんぱく質が固まり、かえって汚れが落ちにくくなります。ふきんやスポンジは、“細菌の温床。”よく洗い、しっかり乾燥!! 包丁も、肉を切った後野菜を切ると、肉についていた細菌を仲介することになります。食材が変わる度によく洗いましょう。



以上、どれも当然のことのようですが、この位なら大丈夫だろうと、なかなか実行されていないことも多いのではないのでしょうか。

きちんと守れば大半の食中毒は予防できます。

なお、食中毒症状が発生した時は、早めに医療機関に相談しましょう。



★「多摩南ミニ通信」をご希望の方は面会受付にお申し出ください。★