

夏の食中毒にご用心

食中毒は梅雨から夏に増えます。食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。今回は原因となる細菌の種類と症状についてまとめてみました。

<主な原因菌>

- ・カンピロバクター(1~7日間)…鶏肉
- ・サルモネラ菌(6~72時間)…卵、食肉
- ・黄色ブドウ球菌(1~3時間)…おにぎり
- ・腸炎ビブリオ(8~24時間)…刺身、寿司
- ・腸管出血性大腸菌<O-157など>(3~8日間)…井戸水、牛肉



※()は潜伏期間

<症状>

- ・腹痛
- ・下痢
- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・発熱など



食中毒予防の3原則



食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。そのため、食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

※引用、抜粋 全国健康保険協会 HP

予防のポイント

- 1、購入した食材は賞味期限を確認して、氷や保冷剤と一緒に持ち帰り、なるべく早く冷蔵(10度以下)・冷凍庫(マイナス15度以下)に入れましょう。
- 2、作業の前には丁寧に手洗いし、ふきん・タオル類は頻繁に清潔なものと交換する。野菜は流水できれいに洗い、肉や魚は中まで十分に火を通しましょう。(中心部の温度75度で1分以上加熱)
- 3、食べる前に石けんで手洗いし、長時間室温で放置せず温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。
- 4、残った食品は小分けし、清潔な容器に保存する。調理に使ったまな板・包丁は必ず洗って熱湯消毒し、スポンジは洗ってからよく水を切りましょう。



食中毒を防ぐには、抗菌、防腐作用に優れた梅干や薬味野菜のシソ、ニンニク、ネギ、香葉、ショウガ、ワサビなどの食品が効果的です。料理にたっぷり添えましょう。また、免疫力を高めるビタミンB1が含まれる豚肉も、食中毒予防におすすめの食品です。



ODHA かわら版

「カビにもご用心」の巻

近年、「夏型肺炎」が増えていると言われています。「トリコスポロン」というカビの胞子が原因となる肺炎、アレルギーによる過敏性肺炎(=夏型過敏性肺炎)です。

トリコスポロンは古い木や畳、カーペットなどで繁殖しやすいカビで、以前は、風通しや日当たりが悪く湿気の多い古い住宅に多くみられました。しかし近年では、気密性の高いマンションなどの住宅が、カビの繁殖に適した環境となっている場合が多く見られます。湿度が高くて風通しが悪い場所、湿気がこもりやすい場所は要注意です。



お口と体の雑学クイズ

- (1)夏に多い食中毒は？
A. カンピロバクター B. O-157 C. ノロウイルス
- (2)全国にドクターヘリ基地施設がある病院の数は？
A. 45施設 B. 65施設 C. 85施設
- (3)カビを発生しにくくするためにお掃除が必要なのは「水回り」「エアコン」あともう1か所は？
A. 廊下 B. 階段 C. 網戸

※答えは、(1)-B. (2)-A. (3)-C.