

# 食中毒



**夏に多い細菌型食中毒  
防ぐためには？**

夏場に話題となる食中毒は、その多くが暑さによる細菌増殖が原因です。

この食中毒は、魚介類や肉類などの生鮮食品が高温で腐敗し、もともと含まれる細菌や細菌の出す毒素が原因となり発症します。

こうして傷んだ食品を食べることで下痢や腹痛、嘔吐を引き起こされるのですが、目で見て確認できないことから、気付かずに食べ続けてしまい、毎年の被害が後を絶ちません。

暑さが続くこれからの季節、以下の点に気をつけて食中毒を予防しましょう。

## 食中毒予防

夏に多い食中毒予防の基本は  
つけない、増やさない、やっつける

### 清潔

(細菌をつけない)

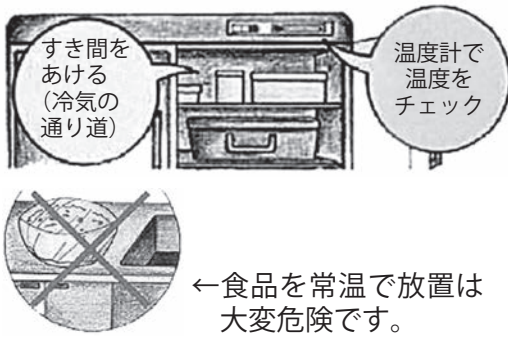
調理前には、手や食器、食材を洗浄しましょう。  
保存もラップやタッパなどに**区分け**し、調理後は食器の**煮沸消毒**などを徹底して、細菌をつけないようにしましょう。



### 管理

(細菌を増やさない)

食品などを管理する際は、**冷蔵・冷凍**で保存し、作りおきした食品などの**常温放置は絶対にやめましょう**。  
また、食材は計画的に買うことで、長期間の保存をしないようにしましょう。



### 加熱

(細菌をやっつける)

調理では食品の**中心部まで熱を通し**、スープやカレーは一度沸騰させて細菌を殺しましょう。  
ただし、熱に強い細菌もいますので過信せず、**必要な分だけを作り**、保存は行わないことが理想です。



**菌は主に口から入ります！入れないために最大限の注意を！**

実際に食中毒を発症してしまった場合は、病院で処置を受けるしかありません。対策は全て家庭でできることですので、この季節は一人ひとりが特別に注意を払い、未然の予防を心がけましょう。

## 夏特有の危険～健康管理の徹底を～

このようなことから、気温の上昇が予想される今夏は、特に注意が必要です。  
熱中症対策は、直射日光を避け、体を冷やすことと水分補給に気をつけましょう。特に水分不足は、気づかないうちに症状が進行する事が多いため、1日の水分補給は、1500mlは必要です。朝起きて1杯、朝食時、外に出る前後、昼食時、入浴の前後、寝る前等というように、喉が渇くと感じる前に、こまめに分けて飲みましょう。  
食中毒対策は、何をおいても細菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』を徹底することが大切です。そして食事中に少しでも異常を感じた場合は、すぐに食事を中止しましょう。

お問い合わせ：保健福祉課健康支援グループ (☎55-4460)