

# たかもりメディックだより

## ◎食中毒とは

食中毒とは、食中毒を起こす元となる細菌やウイルス、有害な物質がついた食べ物を食べることによって、**下痢や腹痛、発熱、吐き気**などの症状が出る病気のことです。

食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。

## ◎食中毒の原因

細菌とウイルスは食中毒原因の**約90%**を占めています。

通常の細菌の場合、食べ物に数10万～100万個の細菌が付着していなければ感染しないといわれていますが、腸管出血性大腸菌(O-157)や鶏卵などから感染するサルモネラ・エンテリティディスなどは、通常の細菌の約1万倍という強い感染力を持っているため、100個程度の菌が付着した食べ物でも食中毒を引き起こし、症状も**重篤になる場合**があります。

## 《家庭での食中毒予防》

食中毒予防の三原則は「**付けない**」「**増やさない**」「**やっつける**」です。



### 1. 付けない

- 調理や食事の際は手をよく洗う

生魚や貝類、生肉、卵に触れた後は、**次の手順に入る前に必ず手を洗いましょう。**

- 包丁やまな板は、使用后すぐに洗剤で洗う

特に魚や貝類、肉などを切ったときは**その都度洗いましょう。**熱湯をかけて使用するとより安全です。

### 2. 増やさない

- 食品の購入後も注意

魚や肉は**調理する直前まで冷蔵庫で保管**し、魚や貝類は流水で洗った後調理します。

- 食品を長く空気に触れさせない

食品は新鮮なうちに調理し、料理は作ったらすぐに食べるようにしましょう。調理済みの食品や弁当などは買ったらずきに食べましょう。



### 3. やっつける

- 食材の中心部まで熱を通す

調理する際は、食材を**十分に加熱**します。

特に挽肉や卵を使用した料理は生焼けや半熟に注意し、肉の生食は避けましょう。

- 冷蔵庫での保管にも注意

残った料理や材料は**ラップなどをして速やかに冷蔵に保管**します。

細菌の多くは冷蔵庫内では増殖しませんが、低温菌と言われる一部の細菌は増殖します。冷蔵庫内の温度が高くなるよう注意し、清掃と消毒を心がけましょう。



## ※食中毒かなと思ったら※

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようというからだの防御反応です。

市販の下痢止め等の薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

# 岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ～ 12:00	14:00 ～ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30～11:30 14:00～17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00～となりますので  
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも  
ご覧頂けます →



## 2020年6月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 午後休診	5	6 午後休診	7 終日休診
8	9	10	11 午後休診	12	13 午後休診	14 終日休診
15	16	17	18 午後休診	19	20 午後休診	21 終日休診
22	23	24	25 午後休診	26	27 午後休診	28 終日休診
29	30					

## 2020年7月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 午後休診	3	4 午後休診	5 終日休診
6	7	8	9 午後休診	10	11 午後休診	12 終日休診
13	14	15	16 午後休診	17	18 午後休診	19 終日休診
20	21	22	23 海の日	24 体育の日	25 午後休診	26 終日休診
27	28	29	30 午後休診	31		