

保健室便り

食中毒にご注意



夏の暑さで弱った胃腸をいたわってあげましょう

No82. 2017年9月20日

秋の気配も感じるこの頃ですが、食中毒は秋から冬にかけて増加します。特に今年の夏は厳しい暑さが続きました。夏バテで胃腸も弱っているので注意しましょう。

食中毒の原因は、細菌、ウイルス、自然毒、化学物質があります。8月から10月は細菌性の食中毒発生が多く、11月から3月ごろまではウイルス性の食中毒が多く発生します。

☆ **食中毒を起こす細菌や、ウイルスに汚染されていても見た目、臭いでは判断できません。**

| 細菌・ウイルス | 原因 | 特徴 | 症状 | 予防 |
|---------------|------------------------|---|--|-----------------------------|
| 腸炎ビブリオ (細菌) | 魚介類・加工品 | 海水、塩分を好む 短時間で増殖 <u>冷蔵保存しましょう</u> | 下痢・激しい腹痛・嘔吐・発熱 潜伏期間：8～24時間 | 流水で良く洗う 75℃1分以上 |
| サルモネラ (細菌) | 鶏肉・卵・肉 | 動物の腸管に存在し 低温乾燥に強いが熱には弱い | 下痢・腹痛・嘔吐・発熱 潜伏期間：6～72時間 | 肉の生食はしない 75℃1分以上 |
| カンピロバクター (細菌) | 鶏肉・加工品 | 鳥類の腸管に存在 | 下痢・腹痛・発熱 潜伏期間：2～5日 | 肉の生食はしない 75℃1分以上 |
| 黄色ブドウ球菌 (細菌) | 化膿傷の膿 皮膚や鼻腔に常在している | 毒素を排出 <u>熱に強く100℃60分でも死なない</u> | 嘔吐・下痢 潜伏期間：30分～6時間 | おにぎりは素手で握らない。手に傷があれば手袋着用する。 |
| O-157 (細菌) | 牛肉・豚・羊などの家畜の腸内に生息している。 | <u>感染力が強く、少数の菌で発症</u> 人の腸管で毒素排出 人から人に感染する | 出血性の下痢・激しい腹痛・溶血性尿毒症併発 潜伏期間：3～14日 | 生食はしない 75℃1分以上 |
| ノロウイルス | 二枚貝・感染した人 | 感染力強く、人の腸管で増殖する。 <u>嘔吐物の処理には注意！</u> | 下痢・嘔吐・腹痛・発熱 風邪に似た症状 潜伏期間：24～48時間 | 貝類の生食はしない 85℃1分以上 |

☆ **手洗いを徹底して、調理手順には注意しましょう。**

食中毒予防の3原則！

- **つけない (人の手、調理器具を清潔に！)**
- **増やさない (作り置きしない、保存方法を守る！)**
- **やっつける (適切な温度、時間で過熱する！)**



夏バテ予防食品

- ビタミン B1 は疲労回復に必要なビタミンですが、発汗と共に失われるので適宜補給が必要です。(豚肉・ウナギ・鶏肉・たらこ・大豆等)
- クエン酸は、疲労物質である乳酸を分解排出します。(梅干し、レモン等のかんきつ類、酢等)
- ねばねば食品には整腸作用や、山芋に含まれるアミラーゼやジアスターゼにより弱った胃の消化・吸収をサポートしたり、ビタミン B 群によりエネルギー代謝を促すなどの相乗効果が期待されます。(山芋・オクラ・モロヘイヤ等・モズク・なめこ等)



不安なことやわからないことがあれば保健室へお問い合わせください。