

# ハロー薬局だより

## 第6回 食中毒



梅雨の時期に、特に気を付けたいのが**食中毒**。

食中毒はその原因となる細菌やウイルスの付着した食物(あるいは毒キノコやフグなどの自然毒・アニサキスなどの寄生虫)を食べることで発生します。通年発生していますが、今回はこれからの時期に要注意な細菌性の食中毒についてまとめてみました。

細菌性の食中毒では、以下のものがよく知られています。

**O157** :加熱不足の肉などが原因

カンピロバクター : 加熱不足の肉(特に鶏肉)や生レバーなど

サルモネラ菌 : 加熱不足の卵・肉・魚など

一般的な症状は下痢・発熱・嘔吐・腹痛など。

自己判断で市販薬を飲む事はせず、食中毒が疑われ、症状がひどい場合は早めに医療機関を受診するようにしましょう。



食中毒を防ぐためには、以下の3つの原則が重要です。

流行する時期は特に注意が必要ですが、普段から意識しておくことが大切です。予防と対策を心掛け、食中毒にかからないようにしましょう。

★食品に細菌を「**つけない**」

調理前・食事前は必ず手を洗いましょう。調理器具は清潔な物を使い、洗える食材は良く洗います。

★付着した細菌を「**増やさない**」

新鮮な食品を購入します。冷蔵や冷凍が必要な食品は保冷して持ち帰り、すぐに冷蔵庫や冷凍庫にしまえます。

調理された食品は早めに食べましょう。残った食品は、清潔な調理器具・容器を使って保存し、食べる前に十分加熱をします。

★加熱によって「**やっつける**」

食品の中心まで十分に加熱します。

包丁やまな板などの調理器具、布巾などは熱湯や漂白剤などで消毒する。

## ハロー薬局 尾張店

瀬戸内市邑久町尾張1346-6

月・火・水・金 午前8:30～午後7:00

木・土 午前8:30～午後1:00

休日 日曜・祝祭日

TEL・FAX (0869)24-7796

常に手を清潔にしましょう！

手はいろんな所に触れるため、  
ばい菌や雑菌が付きやすいです。

手洗いは欠かさず☆