



食中毒に気を付けて！

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。そんな時に疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。

家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生しています。

<食中毒予防の3原則>

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することによって発生します。

- ▶細菌を食べ物に「付けない」：
調理前に必ず手洗い、器具の洗浄・消毒
- ▶食べ物に付着した細菌を「増やさない」：
適度な温度での保管・調理後は速やかに食べる
- ▶食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」：
加熱殺菌（食材を中心までよく加熱する）

牛や豚などは、屠畜場で解体処理する過程で病原性の細菌が肉や内臓に付着したり、E型肝炎ウイルスなどの人に害を与えるウイルスや寄生虫に感染している場

合があります。

このため、新鮮なものかどうかに関わらず、生や加熱不十分なものは重篤な食中毒が発生する場合があります。

またイノシシやシカなどの野生鳥獣（ジビエ）では、家畜のように飼養管理されていないことから、さらに生食することは危険です。

毒キノコやフグなどの「自然毒」、近年発生の多いアニサキスなどの「寄生虫」なども、食中毒の原因となっています。

食中毒がなと思ったら…

食中毒が疑われる場合の応急処置として、おう吐や下痢の症状がある場合、脱水状態にならないよう、経口補水液やスポーツドリンクで水分補給をしましょう。また、おう吐がひどい場合は横向きに寝かせましょう。

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなど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。



参考：食中毒 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

食中毒予防の原則と6つのポイント | 暮らしに役立つ情報 | 政府広報オンライン (gov-online.go.jp)

介護予防事業

『ハハハの歯つらつ教室』 ～自分で作るう！お口の健康～

内 容：災害時の歯の健康について。
(講話、口腔体操等)

日 時：9月8日(木) 13時45分～15時

場 所：保健福祉センター(さわやか村)
1階ホール1

対 象：町内在住60歳以上で口腔機能向上を目指す方

定 員：15名程度

申込期間：8月8日(月)～9月2日(金)
土日祝を除く平日8時30分～17時

講 師：三重県歯科衛生士会四日市支部
歯科衛生士

*送迎ご希望の方は申込時にお申し出ください。
*保健福祉センター臨時休館や感染拡大状況によっては、急遽中止になる場合がございます。ご了承ください。

申し込み・問い合わせ先
保険福祉課 TEL 377-5659

介護付き老人ホーム エクセレントあさひ

★要介護1以上の方からご入居頂けます。
★中・重度の方や認知症の方、ご入居可能です。
★看取りについてもご相談ください。
★ご入居時、退院時送迎致します。

～「ゆ」っくり・「た」のしく・「か」そくのように豊かな生活がテーマです～



医療法人 福島会
すべての人に微笑みを
—医療・介護を通して地域社会に貢献する—

376-2008 心くじまだより 検索
日々の暮らしをブログにて公開中

有料広告掲載欄