

国保の保健師・管理栄養士の

# 健康だより

発行

東京土建国保組合  
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

## 食中毒にご用心!

食べ物や飲み物から、細菌やウイルス、またはそれらの毒素により、発熱や嘔吐、腹痛、下痢などの胃腸炎症状の総称です。

## 食中毒の種類とその原因

### 腸炎ビブリオ

原因となる食品	刺身、寿司、魚介加工品
潜伏期間	6～24時間
主な症状	下痢と腹痛、発熱、嘔吐



### ウェルシュ菌

原因となる食品	カレーやシチュー、煮魚、麺のつけ汁
潜伏期間	6～18時間
主な症状	下痢と腹痛



### カンピロバクター

原因となる食品	生肉（特にとり肉）
潜伏期間	2～7日
主な症状	下痢と腹痛、血便、発熱、だるさ、頭痛



### サルモネラ菌

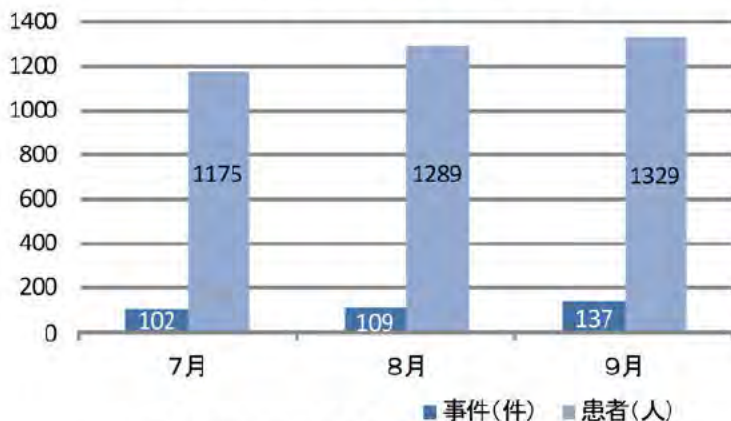
原因となる食品	卵、生のとり肉
潜伏期間	6～48時間
主な症状	激しい腹痛、発熱、寒気、嘔吐



〈公衆衛生がみえる 第2版より〉

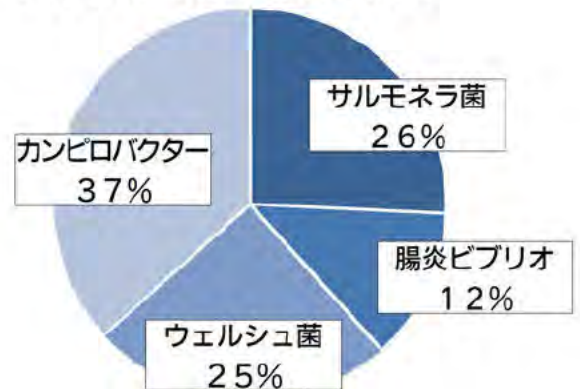
## 1000人以上の人が食中毒にかかっています!

2018年食中毒発生件数



※死亡者数は7月と9月に1人ずつとなっています。

上記4つの病原体が7～9月の食中毒発生件数に占める割合



〈厚生労働省 国内における食中毒発生状況より〉

# 食中毒予防の三原則

## つけない

- ◇調理をする前やトイレの後、外から帰ったときなど、しっかり手を洗いましょう。
- ◇お肉やお魚を切った包丁や、まな板はしっかり洗ってから使いましょう。
- ◇お肉やお魚を冷蔵庫で保存するときは、汁が漏れないように注意しましょう。



## 増やさない

- ◇なま物、調理後の食べ物は冷蔵庫で保存しましょう。
- ◇冷蔵庫を開けたり閉めたりする時間は短くしましょう。
- ◇冷凍食品は、自然解凍せず、冷蔵庫や電子レンジを使って解凍しましょう。

10℃以下!



## やっつける

- ◇中心部75℃、1分以上しっかり火を通しましょう。
- ◇食べ物を温めなおすときは、全体に火がしっかり通るまで加熱しましょう。
- ◇使い終わった調理器具は、洗剤で洗って熱湯やアルコール、キッチン用ハイターなどで消毒しましょう。



## 食中毒かなと思ったら

- 自分で判断して薬は飲まず、お医者さんにみてもらいましょう。
- 下痢や嘔吐があったときは、飲めるときにしっかり水分をとりましょう。



### 症状が重くなりやすい人

当てはまる人は気をつけましょう!

- ・赤ちゃんやお年寄り
- ・妊婦さん
- ・肝臓の病気、がん、糖尿病の治療を受けている人
- ・心疾患や腎疾患などの持病がある人
- ・胃腸の手術を受けたことがある人
- ・免疫力が落ちている人

## 家族にうつさないために

- ◎治ったと思っても、まだ体の中には食中毒の原因となる菌や、ウイルスが残っていることがあります。

食中毒にかかったら、

- ①手洗いは念入りに行いましょう。
- ②調理は控えましょう。
- ③家族の後にお風呂に入りましょう。
- ④衣類は家族と別々に洗いましょう。

### ★編集後記★

4月から岩手より引っ越して参りました、須藤です。諸事情により、電子レンジのみの生活を続けてきましたが、食中毒について書いていて、怖くなってきたので早めに冷蔵庫やガスコンロをゲットしようと思います。