

知って得する健康コラム～感染症の基本：食中毒による胃腸炎～

食中毒とは？

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有害な物質がついた食べ物を摂ることによって、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様々です。時には命にも関わる怖い病気です。

かかったときの対処法

◎水分と栄養をしっかり補給する

下痢や嘔吐などの症状が続くと脱水症状になる可能性が高まります。冷たい飲み物はお腹を刺激してしまうこともあるため、白湯や常温の飲み物を摂るようにしましょう。飲水もできなければ病院で点滴を行うこともあります。

◎下痢を止めない

下痢は異物を外に出す役割もあるため、下痢止めでむやみに止めてはいけません。症状が辛い場合は早めに医療機関を受診しましょう。

食中毒にならないためにできること（予防）

細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生します。その原因となる代表的な細菌は、腸管出血性大腸炎(O157、O111など)やカンピロバクターなどです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温くらいの温度で増殖が速まります。また、細菌の多くは湿気も好むため、梅雨時には増殖しやすくなります。

【細菌性食中毒予防の原則】

①細菌・ウイルスをつけない：食中毒の原因菌を食べ物に付けないよう手洗いを徹底しましょう。また、生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないよう、使用の都度きれいに洗い、出来れば殺菌しましょう。加熱しないで食べる物を先に取り扱うのも一つの方法です。

②細菌を増やさない＝低温で保存する：生鮮食品やお惣菜などは、購入後出来るだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大切です。

③細菌をやっつける＝加熱処理：ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、肉や魚はもちろん、野菜などもよく加熱して食べれば安全です。中心部を「75℃で1分以上」が目安です。

【問】保健センター 83-2312