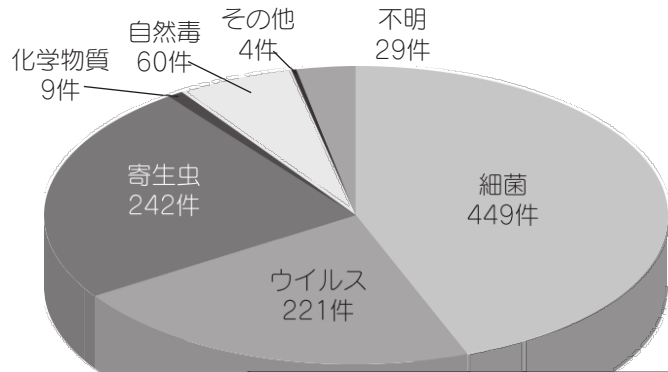


夏場(6月~8月)の食中毒に注意しましょう!

これからの季節は「細菌」や「ウイルス」による食中毒が多く発生する時期です。「細菌」は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で繁殖し、その食べ物を食べることで、食中毒を引き起こします。一方、「ウイルス」は低温や乾燥した環境の中で長く生存し、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖して食中毒を引き起こします。

病因物質別による食中毒発生状況は以下のとおりで「細菌」や「ウイルス」が多くを占めています。

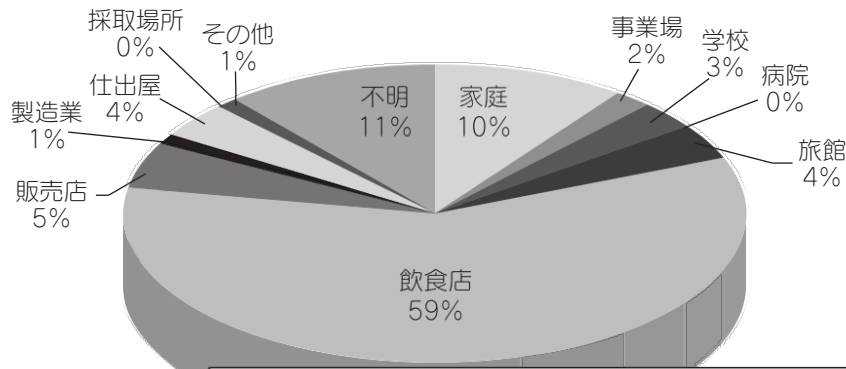
病因物質別食中毒発生件数(平成29年)



厚生労働省ホームページ参照
「食中毒統計資料 平成29年(2017年)食中毒発生状況」より

食中毒は、飲食店などの外食で発生しているだけでなく、家庭でも発生しています。家庭における食中毒は、症状が軽いなどにより認識されないケースも少なくありません。

原因施設別事件数(平成29年)



厚生労働省ホームページ参照
「平成29年食中毒発生状況(概要版)及び主な食中毒事案 - 厚生労働省」より

食中毒を予防するための3原則

～食中毒菌を「つけない」・「増やさない」・「やっつける」～

①菌などを食べ物に「つけない」

食中毒の原因菌やウイルスが食べ物を通して口に入らないように手をよく洗いましょう。



②食べ物に付着した細菌を「増やさない」

食品を購入したら、低温で保存し、生鮮食品やお惣菜は早めに冷蔵庫へ入れましょう。
(サルモネラや腸炎ビブリオなどは、10℃以下の温度で活動が弱まります。)



③食べ物に付着した細菌を「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いため、よく加熱して食べましょう。



菌をつけないための正しい手洗い方法

- 手のひらをあわせ
力強く! 5秒間
- 手の甲を伸ばすように
右も左もゴシゴシと 5秒間
- 指先、つめの間もしっかりと
渦を描くように 5秒間
- 指の間も十分に
よくこすりあわせて 5秒間
- 親指を手のひらでねじり洗い
親指も忘れずに! 5秒間
- 手首も忘れずに
5秒間!

食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢などの食中毒の症状がみられたら、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

同じものを食べてもお子さんやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、症状が重症化することがありますので、注意が必要です。



▶問い合わせ先=健康課 母子健康係 ☎569132