

梅雨の季節になりましたね。こんな時期は食中毒が発生しやすいものです。食中毒というと、飲食店等での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生する危険性がたくさん潜んでいます。家庭においても、食中毒予防のポイントを守り、健康な毎日を送りましょう。

食中毒って何？

細菌、ウイルスに汚染された飲食物や毒キノコなどの有毒物を食べたり飲んだりすることによって起こります。おもに腹痛や、下痢、嘔吐といった症状が現れ、時には生命にもかかわるような重篤な状態になることもあり、注意が必要な病気です。

食品の選び方は？

- ・新鮮なものを選びましょう。
- ・冷凍食品は硬く凍っているものを選びましょう。
- ・買い物後は、寄り道せずすぐに持ち帰り、冷蔵(凍)庫に入れましょう。



食品の保存の仕方は？

- ・冷蔵庫にもものを詰めすぎないようにしましょう。
7割程度（冷蔵庫の奥が見通せるくらい）におさえるように。
- ・冷蔵庫を過信しすぎないように。
冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は、-15度以下に維持することがめやすです。細菌の多くは、10度では増殖がゆっくりとなり、-15度では増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきるようにしましょう。
- ・肉や魚などはビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがかからないようにしましょう。

調理のときの注意点は？

- ・清潔な手で、清潔な調理器具を使い、新鮮な食品を調理することがポイントです。
- ・肉・魚は中まで十分に火を通しましょう。
- ・ひび割れた卵は使わないこと。

キッチンで気をつけることは？

- ・布巾・スポンジ・たわしは常に清潔を保ちましょう。
熱湯や漂白剤で消毒し、日光に当てて乾かしたのを使いましょう。
- ・手を拭くタオルはいつも乾いて清潔なものを用意しておきましょう。
- ・包丁の柄の部分や、刃の付け根にはばい菌が繁殖しやすいので、よく洗いましょう。

「食中毒かな？」と思ったらこんな対応を！

- ・脱水症状にならないように水分を十分にとり、早めに受診する。
- ・自己判断で下痢止めなどの市販薬を飲まない。
- ・安静にする。

吐き気や嘔吐、下痢、発熱、唇のしびれなどが起こったら、食中毒の疑いがあります。同じ食事をした人に同様の症状があればさらに食中毒である可能性が高くなります。自己判断せず、すみやかに医師に相談することが大切です。

