

ぽけっと21 ミニミニ講座



みんなで学ぼう

身近な病気とケガの手当て

食中毒編

◎食中毒を引き起こす主な原因 ……「細菌」と「ウイルス」

細菌 … 温度や湿度などの条件がそろえば、食べ物の中で増殖。その物を食べることにより食中毒を起こす。

ウイルス … 低温や乾燥した環境で長く生存。
食べ物の中では増殖はしないが、体内に入ると人の腸管内で増殖。

〈 発生する時期 〉

細菌が原因になるもの … 夏場(6～8月)に多い。
細菌は湿気を好む。
梅雨時に細菌による食中毒が増える。

ウイルスが原因となるもの … 冬場(11～3月)に多い。
代表的なノロウイルスは調理者から食品を介して感染するが多い。



◎食中毒の予防の原則

原因菌を つかない → 手を洗う
増やさない → 低温で保存する
やっつける → 加熱処理する

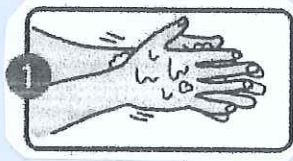
ウイルスを 持ち込まない → 調理者自身が感染しない
広げない → こまめな手洗い、物品の消毒

◎正しい手の洗い方

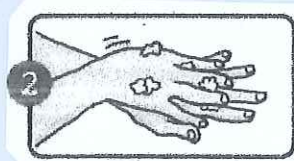


手洗いの前に

爪は短く切っておきましょう。
時計や指輪は外しておきましょう。



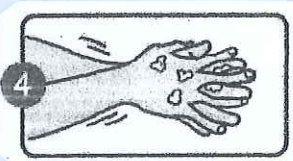
流水でよく手をぬらした
後、石けんをつけ、手のひ
らをよくこすります。



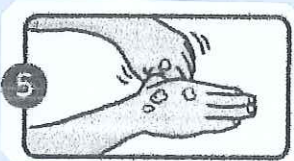
手の甲をのぼすようにこす
ります。



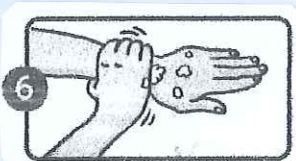
指先・爪の間を念入りにこす
ります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗
います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

◎ウェルシュ菌食中毒

これからの季節は要注意！

—晩寝かせたカレー—

ウェルシュ菌とは、人や動物の腸管内や土壌などに広く分布。

肉や魚介、カレーの材料となる物には常在菌であるウェルシュ菌が、元から付着している。

- **潜伏期間**：通常6～18時間。
喫食後24時間以降に発症することはほとんどない。
- **主要症状**：腹痛と下痢。症状は一般的に軽く、1～2日で回復。
- **予防法**：対症療法が主な治療法。
加熱調理品は小分けするなどして急速に冷却し、低温で保存する。

※食中毒かなと思ったら・・・

嘔吐や下痢の症状は、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。

