

病院だより 6月号



食中毒の主な原因は何？

国民健康保険病院 栄養科

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目に見えない小さなものです。

細菌

温度や湿度などの条件が揃うと食物の中で増殖し、その食物を食べることにより食中毒を引き起こします。細菌が原因となる食中毒は夏場（6～8月）に多く発生します。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血大腸菌（O-157、O-111など）やカンピロバクター、サルモネラ菌です。

ウイルス

自ら増殖しませんが、手や食物などを通じて体内に入ると、腸管内で増殖して食中毒を引き起こします。代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染するケースが多く、他に二枚貝に潜んでいることもあります。特に冬にノロウイルスによる食中毒が毎年多く発生しています。

このように、さまざまな原因物質によって、食中毒は1年中発生します！



家庭で食中毒を防ぐ！ 6つのポイント



① 買い物

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる

② 家庭での保存

- ・冷蔵の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる
- ・肉や魚は、他の食品に汁がかからないようにする
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つようにする

③ 下調理

- ・調理前に石鹸で丁寧に手を洗う
- ・野菜などの食品は流水できれいに洗う
- ・生肉や魚の汁が、生で食べるものや調理済のものにかからないようにする
- ・生肉や魚を触った手や、切ったまな板や包丁は必ず洗う
(肉・魚用と野菜用に分けるとより安全)

④ 調理

- ・調理前に石鹸で丁寧に手を洗う
- ・肉や魚は十分に加熱する。

⑤ 食事

- ・食べる前に石鹸で手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない

⑥ 残った食品

- ・清潔な容器に保存する
- ・保存して時間が経ちすぎたものは破棄
- ・温め直すときは十分に加熱する
- ・ちょっとでもあやしいと思ったら捨てる

*食中毒と思ったら

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衛反応です。

医師の判断を受けずにむやみに市販の下痢止めなどの薬を服用しないようにし、早めに受診しましょう。

新規採用職員紹介

病棟看護師
高田 めぐみさん

4月より勤務しております看護師の高田と申します。これまで特別養護老人ホームで10年間勤務してまいりました。久しぶりの病院勤務に緊張もありますが、経験を活かし、地域のみなさまのお役に立てるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。