

食中毒を知ろう

食中毒と聞くと、飲食店での食事が浮かびますが、毎日食べている家庭での食事でも多く発生しています。食中毒は毎年、年間を通じて発生しており、厚生労働省によるとここ数年の年間食中毒発生状況では千件以上、2万人以上が感染している年もあり、死者もでています。

家庭での発生では症状が軽かったり、発症人数が1人や2人と少ないことから、かぜや寝冷えなどと思いがちで食中毒と気づかず、重症化することもあります。食中毒には、細菌によって起こるものや、ウイルスが引き起こすものなど、原因も症状も様々です。多くの場合は激しい腹痛や下痢、吐き気、嘔吐などの症状が現れます。

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとするからだの防御反応です。自己判断で下痢止めの薬や解熱剤を飲むと症状を悪化させる場合があります。疑いがあるときは早めに医師の診断を受けましょう。

食中毒予防のポイント

細菌性食中毒予防のポイント

- 食材に触る前、触った後は手をしっかり洗いましょう。
- 細菌が増殖しないよう、買ったものは早めに冷蔵庫に入れましょう。口を付けたペットボトルは3時間で12倍、24時間で2万倍に細菌が大増殖します。早めに飲み切りましょう。
- 体調の悪いときや、抵抗力の弱い乳幼児やお年寄りには特に注意しましょう。



生肉魚類食中毒予防のポイント

- 細菌・ウイルス・寄生虫は加熱により死滅します。生肉や内臓などは、中心部分まで十分に加熱しましょう。
- 生ものを扱ったトング、箸などは焼く専用にして、決してそれで食べないで!



黄色ブドウ球菌食中毒予防のポイント

- 切傷など怪我をした手で食材を触らないようにしましょう。絆創膏を使用している場合も同じです。
- おにぎりを握るときは素手ではなく、ラップやビニール手袋を使いましょう。



食中毒は予防できない病気ではありません。正しい知識をもって行動し、家で食中毒を出さないようにしましょう。