



衛生委員会報告

★食中毒とは

- 食中毒とは、細菌やウイルス、何らかの有毒・有害物質などが含まれる食べ物や飲み物を口にすることによって、発熱、腹痛、下痢、嘔吐（おうと）などの症状が現れる病気のことです。
- 食中毒の原因として、細菌、ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫など様々あり、食べてから症状が出るまでの期間やその症状、また予防方法も異なります。
- 食中毒の症状や程度は原因によって大きく異なりますが、主には腹痛・下痢・嘔吐などの症状が起こります。
- 軽度の食中毒の場合、基本的には水分を十分に取り自然に回復するのを待ちますが、症状を和らげるための薬物療法が行われることもあります。また、原因となる微生物や物質によっては特別な治療が必要になることもあるため、水分がとれない、症状が改善しない、症状が激しいなどの場合は早急に医療機関を受診しましょう。

★食中毒になったら

- 「食中毒かな？」と疑われる場合は、下痢止めなどを自己判断で服用しないように注意してください。下痢や嘔吐は体が毒を出そうとする反応のため、無理に止めてしまうとよくないケースもあるからです。
- ◆自宅で応急処置を行う場合のポイント
 - ・食中毒が疑われる場合は、安静にして水分をよくとります。冷たい水でなく、常温～少し温かいお湯にしましょう。嘔吐や下痢による脱水症状を防ぐためです。
 - 吐き気がある場合は、スプーン一杯の湯冷ましから飲む、または飲ませてみましょう。
 - 吐き気がおさまってきたら、スポーツドリンクや経口飲料水、リンゴジュースなどを摂ります。
 - ・吐いたものが喉に詰まる危険があるため、横向きに寝かせるようにしてください。
 - 特にお年寄りや乳幼児の場合は注意が必要です。
 - ・吐いたものや便などの扱いに注意し、二次感染を起こさないように気を付けましょう。
 - ウイルスの場合、乾燥すると空気中に漂いやすいため、すぐに処理することが大切です。

◆病院へ行く目安

下記の症状が見られる場合は、すぐに病院へ行きましょう。

- ・下痢が続く（1日10回以上） ・半日以上尿が出ない、尿が少ない ・意識がもうろうとする
- ・血便が出る ・嘔吐が続く ・体がふらつく ・高齢者や乳幼児に症状が出ている

食中毒を起こした場合、症状によっては「応急処置」では間に合わないこともあります。

症状が重い場合は救急車を呼びましょう。特に、お年寄りや子どもの場合は重症化し、命に関わることもありますので、速やかに病院に行くようにしましょう。

★食中毒を防ぐには

●食中毒の予防には、「つけない・増やさない・やっつける」の3原則にプラスして、ウイルス対策の「持ち込まない」を守ることが大切です。

◆「つけない」

- ・まずはしっかりと手を洗いましょう。調理の前、トイレの後、おむつ交換の後、食事を片付けた後、生の肉や魚を触った後は、必ずせっけんで手を洗い、食中毒の原因になる細菌やウイルスを手から食べ物につけないように気をつけましょう。
- ・生の肉や魚が触れたまな板や包丁には、細菌やウイルスが付着しますので、その後に野菜や果物に使うときはしっかり洗う必要があります。洗剤をつけて洗ったら、85℃以上の熱湯で1分以上加熱するか、台所用殺菌剤を利用していいでしょう。
- ・焼肉をするときも、肉をつかむ箸などは生もの用と焼いた後に使用するものと分けておく対策も大切です。また、肉や魚をしまうときはビニール袋や容器に入れて、他の食品に細菌がつかないようにしましょう。

◆「増やさない」

- ・食べ物に付着した細菌は、高温多湿な環境で増殖が活発になるため、低温での保存がカギになります。多くの細菌は10℃以下で増殖のスピードが遅くなり、マイナス15℃以下で増殖が抑えられます。
- ・肉や魚だけではなく総菜、お弁当なども、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。ただし、冷蔵庫に入れてもゆっくり細菌は増殖するので、早めに食べることが大切です。少しでも危なそうだなと思った食材は思い切って破棄しましょう。

◆「やっつける」

- ・多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。鶏肉や牛肉などに付着する「腸管出血性大腸菌（O157、O111）」や「カンピロバクター」、二枚貝などに付着する「ノロウイルス」といった重症になりやすい細菌・ウイルスも熱に弱いという特徴があります。「中心部を1分以上、75℃で加熱すること」を目安にしっかり加熱してやっつけましょう。
- ・まな板や包丁をはじめとした調理器具、ふきんなども、他の食品に触れるときやしまうときには、洗剤でよく洗ってから加熱殺菌しましょう。

◆ウイルス対策には「持ち込まない」

- ・梅雨から夏場にかけて発生しやすい細菌は、増やさないようにすることが大事ですが、冬場に多いウイルスによる食中毒を防ぐには、持ち込まないことが重要です。ウイルスは、人から人に感染する事が多いため、ウイルスに感染した人は、調理場に「入らない」、「近づかない」ようにしましょう。

★最後に

●コロナ禍で当たり前のようになったアルコール消毒ですが、食中毒の原因となる一部の菌やウイルスには効果が十分ではありません。次亜塩素酸との使い分けで上手に予防対策をとり、健康を保つように心がけましょう。