



～夏の食中毒に注意！～

食中毒は年間を通して発生していますが、特に夏(7月～9月)は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいことから、この時期に多く発生します。また、生鮮魚介類に寄生した「アニサキス」などの寄生虫によるものは食中毒の全体に占める割合も多く、年間を通して発生しています。多くの食中毒菌・ウイルスは人間や動物の体温程度(30～40℃)で最も活発になるため、夏場は特に注意が必要です。予防のために、自分でできる対策を心がけ、楽しい夏を過ごしましょう。

【原因】

食中毒の原因は菌やウイルスなど数多くありますが、その多くが過熱が不十分だったり、不適切な温度での保存などによるものです。

原因食品

サルモネラ菌:加熱不足の卵や肉、魚などに存在。生卵、卵かけご飯、牛肉のたたきなど
黄色ブドウ球菌:人間の皮膚、鼻や口の中に存在。おにぎり、弁当、巻き寿司、調理パン
腸炎ビブリオ:生の貝や魚に存在。刺身、寿司など
カンピロバクター:生肉に存在。焼き鳥、加熱不十分な肉(特に鶏肉)
ノロウイルス:生牡蠣、ノロウイルス感染者の便、吐物など



特に夏場は、短時間常温で放置するだけでも、菌は増殖するので注意が必要です。

症状



腹痛・下痢



吐き気・嘔吐

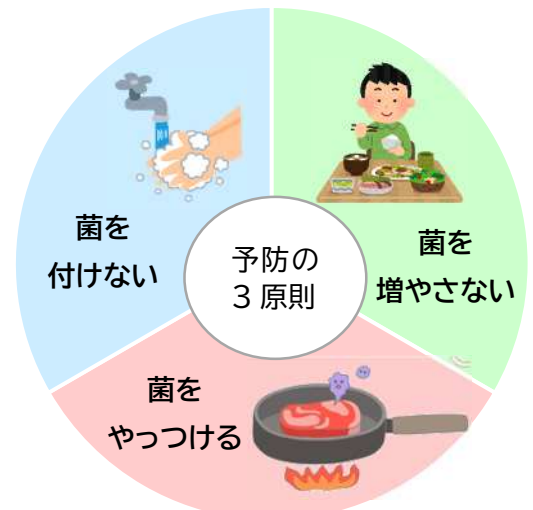


発熱

※発熱がなく、消化器症状だけの場合もあります。

食中毒予防の3原則

- ①つけない :食品に触れる前、触れた後の手洗い
調理器具の洗浄、消毒
- ②増やさない:適切な温度での管理(冷蔵庫・冷凍庫で低温で保存)
(冷蔵庫に入れていても徐々に食中毒菌は増えます!)
- ③やっつける:食品の中心部まで加熱する(再加熱するときも同様に!)
※食品の中心部温度が75℃で1分以上の加熱が必要。
ノロウイルスは85～90℃で90秒以上





予防のポイント



食品を常温で長時間持ち歩かない
保冷剤、保冷バッグを使用する



買ったものはすぐに冷蔵庫へ！
冷蔵庫の入れすぎには注意！



詰め込みすぎは冷気の循環が悪くなり、食品が
傷みやすくなります。収納量は 7 割を目安に！



こまめにしっかり手洗い
(帰宅後、トイレの後、調理前、食前・食後)



手指に傷などがある場合は、
直接食品に触れることは避ける。



食品の調理後、購入後は
できるだけすぐに食べる



食べきれる量を作る、購入する

食中毒？と心当たりがある場合・・・



夏場は嘔吐などの症状から脱水・熱中症の危険が高まるので、こまめに少しずつ飲水を心がけ、早めに病院を受診しましょう。また飲水は冷たい水や量が多いと嘔吐を誘発しやすいため常温か人肌程度の水にしましょう。

※下痢止めは細菌を体の外に排出する働きを妨げしまい症状が悪化する危険性もあるため、安易に下痢止めを使用するのは避けましょう。



～ 元気に夏を乗り切るために ～

冷房により屋内外では大きな温度差があり、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体内の様々な機能がうまく働かなくなるため、体がだるい、疲れが取れないなど夏バテの症状が出てきます。夏バテ(体力低下・体調不良)は、熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めてしまうため、疲れを次の日に持ち越さないよう生活習慣も整えていく必要があります。



暑さのために冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、摂りすぎると胃腸の温度が低下し、消化酵素の働きが悪化します。胃もたれ・下痢・食欲不振につながるため摂りすぎには注意が必要です



睡眠時無呼吸外来



昨年 12 月から睡眠時無呼吸症候群の検査・治療を開始しています。検査実施者の中には治療適応のない軽症の方や、睡眠中の無呼吸が頻回であることが分かり、治療に繋がった方もいます。良質な睡眠がとれていないことは様々な身体の不調につながります。次の日に疲れを持ち越さないためには良質な睡眠が大切です。日中の強い眠気、家族からのいびきや無呼吸の指摘などの症状のある方はお気軽にご相談下さい。

睡眠時無呼吸外来 → 水・木・金 : 9:00～12:00、13:00～16:00