



# 2018

# 6

## 大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。  
気温が高くなると細菌が増殖しやすいため、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。  
特に高齢者や乳幼児は重症化しやすい傾向にあります。重症化すると生命にかかわる  
こともあります。これから増える夏場の食中毒予防のポイントを理解して、発症と重症化を防ぎましょう！

### 食中毒予防の3原則は、菌を ① につけない、② 増やさない、③ やっつける

#### 買い物～調理前まで

- ・ 冷凍や冷蔵が必要なものは最後に買う
- ・ 消費期限内に早めに食べる
- ・ 冷蔵庫は 10℃以下（できれば 4℃）に
- ・ 冷凍庫は -15℃以下に
- ・ 冷蔵庫や冷凍庫に、食材や食品を詰め込みすぎない



冷蔵庫 10℃以下  
冷凍庫 -15℃以下



#### 調理をする時

- ・ 調理前や食材をさわった後は、手を洗う
- ・ 中心部まで十分に加熱する（75℃で1分以上）
- ・ 冷凍されている物の解凍は、冷蔵庫や電子レンジで
- ・ 調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌消毒を



#### 保存する時

- ・ 密閉容器に入れたり、ラップに包んで、他の食品と分ける
- ・ 長時間、室温に放置しない
- ・ 時間が経っていたり、ニオイや色などに異常があったら、迷わず処分
- ・ 温めなおす時は、十分に加熱する（めやすは 75℃で1分以上）



### 鶏肉から、うつりやすいカンピロバクター！

鶏、豚、牛、ペットなど、さまざまな動物の腸にいる非常に感染力の強い細菌です。刺身やたたきなど鶏肉の生食や、調理時の不十分な加熱が原因であることが多く、不十分な殺菌の井戸水や湧水で起こることもあります。

約 2～5 日経過してから腹痛、下痢、発熱、頭痛、嘔吐などの症状が現れます。

**肉類は十分に加熱し、生食を控えましょう！** 井戸水飲用の前には煮沸を！

## 食中毒かも？と思ったら

強い嘔吐、腹痛、下痢などの症状があらわれた時には、脱水症状を防ぐため十分に水分（経口補水液など）を取って安静にします。

細菌や毒素が腸内にとどまる危険があるため、**下痢止めは使用してはいけません。**また、同じ食事をした人に食中毒が疑われる時は、症状が出てなくても感染の可能性があります。

高齢者や乳幼児、持病のある人は重症化しやすいため注意が必要です。

## こんな時には、すぐに医療機関へ！

- 嘔吐で水分が取れない
- 下痢や腹痛が悪化する
- 血便が出る
- 息苦しくなる
- 意識がもうろうとする
- 高熱が続く



## アニサキスの食中毒増加中！

寄生虫の『アニサキス』による食中毒が増えています。原因となる『アニサキス』に寄生された魚介類を刺身など生で食べることで発生します。

寄生虫が胃や腸の粘膜に食いつき、激しい痛みや嘔吐などの症状が現れます。

治療は内視鏡で体内の寄生虫を取り出すのが一般的です。市販の胃腸薬では治療できません。



## 予防のために

- ・新鮮な魚介類を選び、内臓をすぐに取り除く
- ・内臓を生で食べない
- ・目視で、よく確認して調理する

## 注意！

料理で使うお酢、塩、しょうゆ、わさびなどではアニサキスは死滅しません。

中心部まで十分な加熱調理や完全に凍結させる必要があります。