

細菌性食中毒に気をつけよう!!



1 食中毒とはどんな病気?

これらは食中毒によくある症状です

体調不良の原因になる食べ物を口にして起こる健康被害のことを**食中毒**と言います

原因は大きく3つ

- ① 細菌
6~8月の暑い時期に多い
- ② ウイルス
10~4月の寒い時期に多い
ノロウイルスが有名
- ③ 毒 (フグやキノコ等)

これから夏に向け? 増えてくるのか...

細菌が原因の食中毒です (細菌性食中毒)

今回はこちらを特集します!

2 食中毒を起こす細菌とその特徴 ~原因の細菌を食べちゃダメですか?~

黄色ブドウ球菌

場所 ▶ 手指のキズや手荒れ部分に多く存在
食品 ▶ 素手で扱う食品 (おにぎり、サンドイッチなど)
発症まで ▶ 平均3時間

予防 ▶ 熱に強いので、付着させないことが重要!! ラップや使い捨て手袋を利便しよう。

カンピロバクター

場所 ▶ 鶏・豚・牛等の重カ物の腸やフンに存在
食品 ▶ 生、加熱不足の鶏肉に多い (鶏レバー、タキ、とりあさ等)
発症まで ▶ 平均2~5日 長め!

予防 ▶ 生肉を扱った手や食器調理器具は必ず洗う。十分に加熱調理する。

腸炎ビブリオ

場所 ▶ 海水に存在 (塩が好き)
食品 ▶ お寿司やお刺身などの生の魚介類
発症まで ▶ 12時間前後

予防 ▶ 真水では生きられないので、水でしっかり洗おう。
40℃以下では増殖できないので、保冷剤や氷でしっかり冷やして持ち帰ろう!

腸管出血性大腸菌 (O-157など)

場所 ▶ 牛等の家畜の腸やフンに存在
食品 ▶ 加熱不十分な肉料理や洗浄不十分な生野菜
発症まで ▶ 3~5日

予防 ▶ ローストビーフやハンバーグ等から検出されたこともあります。徹底した、洗浄と加熱を! **重症の場合死亡する**

カモネラ菌

場所 ▶ 牛・豚・鶏・猫・犬等の様々な重カ物の体内に存在
食品 ▶ 食肉、卵
発症まで ▶ 8~48時間

予防 ▶ 生肉を扱った手や食品、調理器具は、必ず洗う。十分に加熱調理する。

ウェルシュ菌

場所 ▶ 人や動物の腸内、土や水の中など広く存在
食品 ▶ 大鍋で作る煮込み料理 (カレーやシチューなど)
発症まで ▶ 6~18時間

予防 ▶ 100℃の熱でも殺菌不可能!!
カレーやシチューは冷蔵庫で保存する



3 正しいセルフケア〜早く菌を外に出して腸を休めよう

<p>水分摂取!</p> <p>これが一番大切! 下痢・嘔吐の時は</p> <p>脱水症状 がい心配</p>	<p>食事が摂れなくても</p> <p>水分 + 塩分</p> <p>は、必ず摂ろう!</p>	<p>経口補水液の OS-1 や アクアソリタ がオススメ!</p> <p>吸収が一番早いのも</p>	<p>腸が弱っているのだから</p> <p>常温 少しずつこまめに</p> <p>よくねえ〜</p>
--	---	---	---

<p>吐き気止め 下痢止め NG!</p> <p>嘔吐や下痢は体から悪いものを外に出す防衛反応です</p>	<p>下痢止め ナシ</p> <p>原因菌をどんと外に出して治すぞ!</p>	<p>下痢止め アリ</p> <p>下痢止めのせい! 原因菌が外に出せないよ。これじゃ治らないよ〜</p> <p>重症化につながることも</p>	<p>お薬を飲む前に 医師・薬剤師にご相談くださいね!</p>
---	---	--	---------------------------------

<p>食事は無理せず 少しずつ!</p> <p>嘔吐・下痢のある間は 胃腸の働きは低下しています</p>	<p>今は消化できませんの? お休みいたします〜</p> <p>カツ丼</p>	<p>水分・塩分 だけ? 十分です...</p>	<p>嘔吐・下痢が少し落ち着いたら 雑炊・スーフ等 温かく 消化に良いものを、少しずつ食べましょう</p>
--	---	--------------------------	---

4 こんな時は病院へ!

<p>激しい腹痛</p>	<p>1日10回以上の下痢</p> <p>×10</p>	<p>水分が摂れない程の嘔吐</p>	<p>38.5℃以上の高熱</p>	<p>命に関わる重症 血便が出る</p>	<p>命に関わる重症 意識障害 呼吸困難</p>
--------------	------------------------------	--------------------	-------------------	----------------------	--------------------------

特に注意が必要な方々

高齢者 **妊婦** **乳幼児**

重症化しやすいので 速やかに受診しましょう!

食中毒に症状が似ている病気

インフルエンザ・腸閉塞 過敏性腸症候群 潰瘍性大腸炎・虫垂炎 急性すい炎

心筋梗塞や脳卒中の、初期症状など

つう

なかなか見分けがつかないの? **とにかくきつい!**

と、感じたら **受診のタイミング!**

<p>食中毒 予防の 合言葉</p>	<p>① つけない (手指・調理器具の洗浄)</p> <p>② 増やさない (すぐ冷蔵・すぐ食べる)</p> <p>③ やっつける (しっかり火を通す)</p>	<p>困った時はいつでもご相談を!</p> <p>かかりつけ薬剤師のご指図もお待ちしております</p>
--------------------	---	---