

# 市民病院だより

## 『食中毒に用心!』

小城市民病院感染対策委員会

今回は、暑く・湿度が高くなるこの季節に注意すべき『食中毒』についてお話したいと思います。

### 夏場が怖い食中毒

食中毒は、主に細菌やウイルスによって汚染された食品を食べることで起こります。気温や湿度が高い環境では、細菌やウイルスの繁殖が盛んなため、特に夏場は注意が必要です。

食中毒を招く細菌は、生鮮食品や調理器具、皮膚などに付着しており、私たちの生活のすぐ傍に潜んでいます。

近年、腸管出血性大腸菌O157やノロウイルスなどが原因でニュースとなり世間を騒が

せました。

食中毒への対策は、夏場はもちろんのこと、他の季節でも気が抜けないのが現状です。

### 家庭で行う食中毒予防

#### ① 予防の基本は手洗い

日常生活の中で、最も食中毒の病原菌を運ぶきっかけとなるのは、私たちの『手』です。

帰宅後や食事前、おもちゃやペット、ゲーム機で遊んだ後など、こまめに手を洗う習慣をつけるようにしましょう。



#### ② 水回りの清潔が肝心

水回りのスペースは、水で湿った状況が長く続きカビなどの細菌が繁殖しやすい環境となります。

特に、台所は食事の準備を行う場所ですので、掃除が行き届いていなかった場合、食中毒の危険が高くなります。調理器具や食器、スポンジや布巾などは、日頃から熱湯や漂白剤を使って消毒し、清潔で乾燥したものを使うようにしましょう。

#### ③ もったいない精神はいらぬ

夏場はカビが生えやすいので、時間が経ってしまった食品や作り置き料理は、思い切って捨てるようにしましょう。

また、常温で解凍させた冷凍食品も危険です。冷凍食品の解凍には冷蔵庫や電子レンジ（生モノ解凍機能）を利用すると、食中毒の原因菌の増殖を最小限に抑えることができます。

### もし食中毒になったら

食中毒の主な症状は下痢、腹痛、嘔吐などですが、発熱や体のだるさなどの風邪症状が出ることもあります。

さらに呼吸困難や意識障害など重い症状が出ると死に至ることもありますので、食中毒の経過は注意深く観察することが大切です。

症状が良くならない、長引く場合はすぐに医療機関を受診するようにしましょう。



### 時間外受診をされる方へ

急病などでの時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>