

健康さがみはら



オス(前)とメス(後)が仲良く連結し産卵しています 平尾 隆

発行 一般社団法人 相模原市医師会

梅雨明けも近づき夏本番も迫っていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回のテーマは「まずは手洗い！みんなで防ごう食中毒」「外出するなら行ってみませんか？健康づくり応援店！」です。今年の夏は久しぶりに家族や友人と外食したりキャンプに行ってみようとお考えの方もいらっしゃると思います。そんな方々に知って頂くと役立つ内容となっておりますので、是非ご一読ください。

まずは手洗い！

みんなで防ごう食中毒

はじめに

いよいよ待ちに待った夏が始まりますね。今年は、旅行やレジャーの計画を立てている方も多いと思います。せっかくの楽しいイベントも食中毒になってしまったり行けなくなってしまうのは残念ですよね。ちょっとした工夫と注意で食中毒は防ぐことができます。みなさんで食中毒予防のポイントを再確認しましょう。

食中毒とは・・・

食中毒の原因となる細菌やウイルスに汚染された食品を食べることによっておきます。これからの時期で代表的なものに「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌（O157やO26、O111など）」があります。これらの食中毒菌が体内に入ると、数日後に、腹痛・下痢などの症状が出ることがあります。腸管出血性大腸菌の場合は、菌が産生したベロ毒素により腸管粘膜が障害を受け血便になったり溶血性貧血や急性腎不全を起こす溶血性尿毒症症候群（HUS）を起こします。また、カンピロバクターの場合は、手足や顔面の麻痺、呼吸困難等を起こすギラン・バレー症候群などを起こすことが知られています。特に乳幼児や高齢者、抵抗力の弱い方は重症化する場合がありますので十分な注意が必要です。

食中毒を防ぐために・・・

- ①**しっかり手洗い**：調理をする前、調理中に生肉を触った後、トイレに行った後、動物に触れた後は手を洗いましょう。また、食べる前にもしっかり手を洗いましょう。
- ②**調理器具は清潔に**：包丁・まな板などの調理器具は、洗剤での洗浄と、熱湯や塩素系漂白剤での消毒をし、乾燥させましょう。
- ③**冷蔵庫・冷凍庫を活用しましょう**：食品の温度を下げるなどして、食中毒菌を増やさないようにしましょう。また、食事は作ったらすぐに食べましょう。
- ④**生肉を他の食材にくっつけない**：生肉を扱う調理器具と、他の食品を扱う調理器具は別にしましょう。例えば、バーベキューなどの時は、生の肉を取り扱った箸などを、サラダなどの調理に利用したり、食品を食べたりするときに使用するのはやめましょう。
- ⑤**加熱を十分に**：腸管出血性大腸菌やカンピロバクターは熱に弱く、肉の中心部を75℃・1分以上十分に加熱することで死滅させることができます。食肉は十分に加熱して食べましょう。

おわりに

食中毒は、食べてすぐには発症しないことが多く、直前に食べたものが原因とは限りません。日ごろから食中毒予防のポイントに注意して、皆さんで食中毒を予防しましょう。

(相模原市健康福祉局 生活衛生課)

バーベキューなどでの食べ物の取扱いは注意しましょう

よく手を洗おう!!
調理前や食べる前などよく手を洗いましょう

はし、トンゴ、まな板などの使い分け!!
食べるはし、包丁、まな板、肉を刺すトンゴ
生魚・生肉を扱った器具に細菌等がつく場合があります。必ず使い分けましょう。包丁やまな板が使い分けられないときは加熱しないで食べるものを先に切りましょう。

中心部までしっかり加熱!!
生魚や生肉の表面が焦けていても中心まで焼けていないことがあります。中心部までしっかり加熱してから食べましょう。

食材の保管も注意!!
生魚・生肉はビニール袋に入れ汁がもれないようにしましょう。クーラーボックスに入れ保冷剤でしっかり冷やしましょう。

相模原市保健所

第8回 相模原市内科医会市民公開講座 (WEB配信中)

演題：「急増する高齢者の心不全」
講師：博愛医院 院長 陳 勁一 先生



※ご視聴には右記のQRコードまたは医師会ホームページからリンク先の外部サイト (You Tube) に移動していただきご視聴ください。



問合せ先：相模原市医師会事務局
☎042-755-3311

