

みんなで防ごう 食中毒

～衛生はひとつひとつの積み重ね～

はじめに

今年もいよいよ、暑い夏がやってきますね。気温と湿度が高くなると、心配なのが食中毒です。日常の中での、ほんの少しの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確認しましょう。

食中毒とは・・・

食中毒とは、食品を介して有害物質が体の中に入ることにより起こる健康被害のことであり、腹痛、嘔吐、下痢、発熱などの症状があらわれます。家庭でも発生することがあるため、正しい食中毒予防の知識を身につけて、日常生活の中で実践することが大切です。

食中毒の原因は、細菌、ウイルス、寄生虫、自然毒などがありますが、夏の季節に特に注意が必要なのは、細菌による食中毒です。代表的な細菌としては、「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌（O157など）」があります。

腸管出血性大腸菌の場合は、菌が生産したベロ毒素により腸管粘膜が障害を受けて血便になったり、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）に至ることがあります。

また、カンピロバクターの場合は嘔吐や下痢の症状だけでなく、手足や顔面の麻痺、呼吸困難を起こすギラン・バレー症候群に至る可能性があります。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るので、十分な注意が必要です。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒予防の基本は手洗いです。以下6つのポイントの、どの場面においても、よく手洗いをすることを心がけましょう。

- ①食品の購入**：消費期限などの表示をチェックしましょう。肉・魚はそれぞれ分けて包み、できれば保冷剤（氷）などと一緒によやく持ち帰りましょう。
- ②家庭での保存**：帰ったらすぐに冷蔵庫に入れ、肉・魚は汁がもれないように包んで保存しましょう。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持しましょう。
- ③下準備**：野菜はよく洗いましょう。肉・魚は生で食べる食品から離して置きましょう。肉・魚を切った包丁やまな板はよく洗い、熱湯や塩素系消毒薬で殺菌しましょう。
- ④調理**：加熱は十分に行いましょう（目安は食品の中心部分の温度が75℃で1分以上）。調理を途中で止めたら、食品は冷蔵庫へ入れましょう。
- ⑤食事**：盛り付けは、清潔な器具や食器を使いましょう。
- ⑥残った食品**：冷蔵庫で早く冷えるように、清潔な容器に小分けして保存しましょう。温めなおすときは、十分に加熱しましょう。

おわりに

食品衛生は、私たちができる対策ひとつひとつの積み重ねの上に成り立ちます。こまめな手洗いや日々の体調管理を基本として、調理器具は十分に洗浄・消毒を行い、肉は中心部までしっかり加熱しましょう。また、じめじめと暑いこの時期は特に、食品を保存する際は冷蔵庫などを上手く使って「速やかに冷やす」ことが重要です。これら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 生活衛生課)

暑い夏!熱中症に気をつけて

熱中症は、高温多湿な環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に合わせた対策を取ることが重要です。

暑さを避ける、身を守る

- 屋内では**
 - ・扇風機やエアコンで温度を調節
 - ・遮光カーテン、すだれを利用
 - ・室温をこまめに確認
- 屋外では**
 - ・日傘や帽子の着用
 - ・日陰の利用、こまめな休憩
 - ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
- からだの蓄熱を避けるために**
 - ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
 - ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・特に、運動時や起床時、入浴前後には水分補給
- ・大量に汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに

特に注意したい方々

子ども
体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

高齢者
熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているため注意が必要です。

障害のある方
自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

●「熱中症特別警戒アラート」が新たに創設

「気候変動適応法及び独立行政法人環境再生保健機構法の一部を改正する法律」（令和6年4月1日全面施行）の中に、令和3年度から開始されている「熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）」を位置づけ、さらに、その一段上の「熱中症特別警戒アラート（熱中症特別警戒情報）」が新たに創設されました。熱中症特別警戒アラートが発令された場合は、過去に例のない危険な暑さとなり、健康に関わる重大な被害が出る危険性があります。危険な暑さから身を守るために、涼しい環境で過ごし、熱中症予防行動を普段以上にとってください。また、熱中症にかかりやすい高齢者や子どもが、涼しい環境で過ごせているかを周囲の方が確認してください。

アラートの発令については以下のサイトからご確認ください。
【熱中症予防情報サイト】
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



(相模原市 健康増進課)



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

平日	午前9時	午後1時	午後5時	午前9時
土曜日				
休日				

…電話受付時間

市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501（ウエルネスさがみはら2階）
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。