知っておこう！3原則★

6月

色とりどりの紫陽花（あじさい）に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。湿気が多くなる梅雨の時期から夏にかけて食中毒が多く発生します！『つけない』『増やさない』『やっつける』を心がけて食中毒を予防しましょう。

今月は食中毒について紹介します。

☆食中毒とは？☆

口にした物の中に有害な毒素などが入っていて、腹痛や下痢などを起こす病気です。多くの食中毒は細菌が原因となっています。食中毒を起こす細菌は、気温が高く湿気の多い環境を好みます。

☆主な細菌性食中毒☆

種類	潜伏期	初期症状	注意を要する食品
サルモネラ菌 ☆	10時間～72時間	発熱，粘血便	生卵，肉
黄色ブドウ球菌 ☆	約3時間	嘔吐，下痢，腹痛	食品全般
病原性大腸菌 ☆	2日～9日	下痢，腹痛，血便	肉，生野菜
赤痢菌 ☆	1日～7日	激しい腹痛，下痢	貝類，生野菜
コレラ菌 ☆	10時間～5日	下痢，激しい嘔吐	貝類，エビ
ウェルシュ菌 ☆	6時間～18時間	水様性の下痢，腹痛	カレー，シチュー　など
腸炎ビブリオ菌 ☆	5時間～20時間	下痢，腹痛，発熱	魚介類 及びその加工品

☆ 潜伏期とは…感染してから症状がでるまでの期間

ひがし薬局

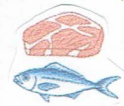
☆食中毒予防3原則☆

厚生労働省では、「食中毒を つけない、増やさない、やっつける」を予防の3原則として掲げています。

1、「つけない」・・・洗う、分ける

- 細菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手洗いをする
- 肉や魚などを扱った調理器具は、使用するごとに洗剤で洗い殺菌する
- 肉や魚の汁が他の食器に付着しないよう、保存や調理時に注意する

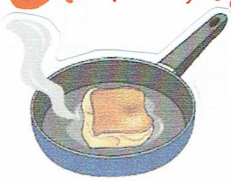
2、「増やさない」・・・低温で保存する



- 肉や魚、野菜などの生鮮食品は、購入後 すみやかに冷蔵庫に入れる
- 冷蔵庫 10℃以下、冷凍庫 −15℃以下に保つ

（細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりになり、−15℃で増殖が停止する）

3、「やっつける」・・・加熱する、殺菌する



- しっかり加熱して食べる

（ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅する）

お買い物をするときには、持ち歩く時間を減らすために肉や魚、野菜などの生鮮食品を買う順番は最後にしましょう。また、消費期限を確認し、より新鮮な物を選ぶように心がけましょう！

☆食中毒かなと思ったら☆

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという防御反応です。
自己判断で下痢止めなどの薬をむやみに服用しないで、
早めに受診をしてください。

これから細菌やウイルスが増殖します

☆毎日を健康に楽しむためにも、食事には気をつけましょう

ひがし薬局