医務だより　－R4.8－

　ギラギラの太陽で毎日暑～い日ばかり続きます。夏バテしていませんか？まだまだ暑いのはこれからもずっと・・・・ですヨ。

　さて、7月号にてお知らせの食中毒ですが、大部分は私たちの身近な食品についた食中毒菌(細菌やウィルス、寄生虫など)が原因で起こります。詳しくは裏面を見てネ。

　食中毒菌による食中毒を防ぐ3原則は、

❶ 清潔
　(手や調理器具)
❷ 食品の保存は
　冷蔵・冷凍
❸ 食品の加熱

守ってネ！

　そして、まだまだ新型コロナウィルスと熱中症にも十分に注意しましょう。

お願い

　お盆休み(8 月 13 日～8 月 16 日)があります。　上靴を持ち帰って洗ってきてください。

NPO 法人笑い太鼓 高次脳機能障害者支援センター 看護師

【主な食中毒菌の特徴】

菌の種類	発症原因	発症までと症状	特徴と対策
ウェルシュ菌	肉や魚入りの時間の経った煮込み料理 （例）2 日目のカレー	8～22 時間ほど 腹痛、下痢	・100℃で加熱しても死滅しない ・調理後なるべく早く食べる ※調理後、長時間放置しない
カンピロバクター	鶏肉、牛レバーなど ※鶏肉大好き菌	2～7 日ほど 腹痛、下痢、発熱	・少ない菌数で発症 ・食品の十分な加熱 ※重篤な後遺症が起こることあり
腸管出血性大腸菌 （O157 など）	牛肉、牛レバーなどの内臓肉 ※子ども、高齢者は特に要注意	1～10 日ほど 下痢、血便、激しい腹痛	・体内に入ってから毒素を算出し、食中毒を起こす(少ない菌で発症) ・乳幼児や高齢者は重症化しやすい ・食品の十分な加熱
黄色ブドウ球菌	人の手指や鼻の中 ※特に傷がある皮膚に付着している。(傷のある手で食品を触らない)	1～8 時間ほど 吐き気、嘔吐、腹痛、下痢	・食品中で毒素を産生して食中毒を起こす ・毒素には過熱が無効(火を入れても) ・手に傷がある時は素手で調理しない ・調理後すぐに食べる
腸炎ビブリオ	魚介類 ※刺身はできたらすぐ食べる	4 時間～4 日ほど 腹痛、下痢	・夏場に生魚で起こりやすい(刺身や寿司) ・魚介類購入後は素早く冷蔵庫へ入れる
サルモネラ	卵、鶏肉など ※自然界に広く分布 生肉、卵にご用心	6 時間～3 日ほど 腹痛、下痢、発熱	・卵や生肉を触った後は手を洗う ・十分な加熱 ※卵は食べる(調理)直前まで割らずに冷蔵保存 ※ミドリガメ等ペットに保菌していること有り（手洗いを！）
ノロウィルス	二枚貝(カキ、アサリなど) 感染者の便や嘔吐物の中 ※トイレ後の手洗いが重要	1～2日ほど 腹痛、下痢、嘔吐、発熱	・特にトイレ後、調理前、食事前の手洗い ・2 枚貝の十分な加熱(85℃で1分以上) ※感染者の便や嘔吐物の適切な処理
アニサキス	イカ、サバなど魚介類 ※魚介の内臓で静かにモゾモゾと	4時間～1日半ほど 腹痛、吐き気、嘔吐	・酢で〆ても死なない ・内臓の近いところを良く見て虫体を取り除く ※冷凍(−20℃以下で1日以上)、または加熱(65℃で5秒)にて死滅する