

# あすなろ保健だより7月号

令和6年7月9日

利用者様・ご家族様

7月に入り、猛暑日が続いています。食中毒は一年を通して発生しますが、梅雨と夏の時期（6～9月）は湿度や気温が高く、細菌が増えやすい時期です。そのため、この時期には細菌性の食中毒の発生が多くなります。



## 1. 細菌性食中毒とは

細菌に汚染された食べ物や飲み物、細菌が付いた手や調理器具をしっかりと洗わずに調理した食べ物などが口の中に入ることによって感染します。

感染すると、下痢や嘔吐、吐き気、激しい腹痛などの症状をひき起こすことがあります。

## 2. 細菌性食中毒の予防

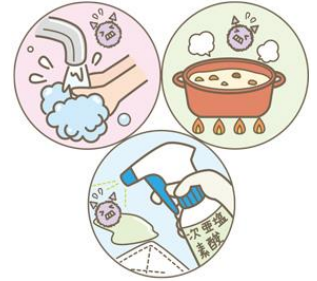
- 細菌を食べ物に「つけない」



食中毒の菌を食べ物につけないよう、調理など食品にふれるときにはしっかりと手洗いをしましょう。また、生肉や魚介類などと、加熱しないで食べるサラダなどは、調理器具をわけるなど生で食べるものへ細菌が付かないよう工夫しましょう。

・食べ物に付いた細菌を「増やさない」

食べ物に付いた細菌を増やさないために低温で保存しましょう。肉や魚などの生鮮食品は特に、買ってきたらできるだけ早く冷蔵庫にいきましょう。できあがったものは早めに食べましょう。



・食べ物や調理器具に付いた細菌を「やっつける」

多くの細菌は、加熱により「やっつける」ことができます。食べ物の中心部を75℃以上で1分以上加熱することが有効とされています。表面を加熱するだけでなく、中心部までしっかりと加熱しましょう。

3. 食中毒かと思ったら

・症状がひどく、水分がまったくとれなかったり、持病がある方、

高齢者や乳幼児などは、早めに医療機関を受診しましょう。

・排泄後の手洗いと消毒をしっかりと行い、まわりにうつさないように注意しましょう。

・少しずつこまめに塩分と糖分の入った水分をとり、たべものは消化の良い物を食べる様にしましょう。



看護師：深海 華廉