



湿度や気温が高くなる初夏から秋にかけては、食べ物が傷みやすく食中毒の発生件数が多くなる時期です。今月は食中毒の予防方法と、対処方法をご紹介します。

～食中毒予防の3つのポイント～

①菌をつけない!

食品に細菌をつけないためには、手や調理器具をこまめにきれいに洗うことが大切です。魚や肉、野菜など生ものに触った後、お刺身やかまぼこなど直接口に入れるものに触れる前は、こまめに手を洗い、使う器具も洗いましょう。



②菌を増やさない!

冷蔵庫で保存すべきものは、買ってきたらすぐに冷蔵庫へ！
生鮮食品は最後に購入し長時間持ち歩かず、2時間を超える場合は保冷剤を使いましょう。
低温で管理すれば、細菌は増えることができません。冷蔵庫の中の温度は10℃以下になるよう、冷蔵庫の中に詰め込みすぎないようにして、余裕を持って入れるようにしましょう。



③菌をやっつける!

十分な加熱が大切です!

たとえ食品に菌がついていても、しっかり火を通せば菌は死んでしまいます。全ての食中毒が予防できるわけではありませんが、75度以上で1分以上加熱する方法は、大腸菌やサルモネラ菌、腸炎ビブリオなどに効果的です。また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



下痢や嘔吐が
続く際には、早めに
医療機関を受診
しましょう!!

～食中毒になってしまったら?～

★水分補給をしっかりと!

食中毒で嘔吐や下痢の症状が出たら、一番気を付けなければならないのが、脱水症状です。吐き気が治まってきたら、スプーン1杯の湯さましから口に含んでみて、吐かなければ少しずつ量を増やしたり、常温のスポーツドリンクや経口飲料水に変えたりしてみましょう。

★下痢止めの使用には注意が必要!

下痢止めの薬には、腸管の運動を抑制する成分が含まれているものがあります。この成分は、原因となっている細菌やウイルスなどが体の外に出るのを邪魔してしまうことがあるので、食中毒のときに服用する場合は注意が必要です。薬を服用する際は、医師・薬剤師にご相談ください。

脱水症状予防に.. OS-1(オーエスワン)

オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。感染性腸炎、感冒による下痢、嘔吐、発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態に適しています。



★とにかく安静にする!

吐いたものが喉に詰まるのを防ぐために、仰向けではなく横向きに寝ることをお勧めします。下痢で腹痛を伴うときは、おなか周りを保温してあげると楽になるでしょう。



★吐気がないようなら食事!

味が薄く刺激の少ないものから少量ずつ食べ始めるのが良いでしょう。また、胃腸が冷えると消化機能が低下しますので、冷たいものは避け、温かいものを飲んだり食べたりするようにしましょう。



全国の医療機関の処方せんを受付いたします
何でもお気軽にご相談ください



きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町多良木2899
TEL:42-6900 FAX:42-6910



●今月の担当は倉永です