

食中毒について




(株)ドクタートラスト 産業保健部作成

食中毒とは？

食中毒とは……

6月～10月にかけて、多く発生します。

食中毒の菌(細菌)が活発になる目安は、25℃。

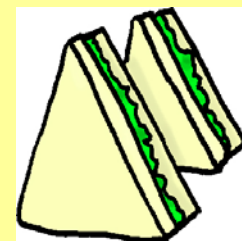
細菌性中毒	○157やサルモネラ菌、黄色ブドウ球菌など 食品の摂取(特に生肉・魚・貝など)		5～9月に多い
ウイルス性中毒	ノロウイルスなど 牡蠣などの貝類や、感染者の吐物・汚物からの接触感染		11～3月に多い
化学薬品による中毒	殺虫剤・防腐剤など		季節
自然毒による中毒	フグ・きのこ・野草など		に関係なく発生

外食で気をつけること

外食の場合は、

- ・購入したらなるべく早く食べる。常温では放置しない。
 - ・清潔感のある店舗を選ぶ。
 - ・バイキングの場合は、管理がしっかりしていそうなお店を選ぶ。
 - ・しっかり加熱された食材を選び、刺身などは薬味と一緒に食べる。
- ・・・などが注意点として挙げられます。
特に、体力が落ちていたり疲れている時は用心しましょう。

**コンビニエンスストアやお弁当やさんで購入したものでも
注意が必要です！！**



お弁当で気をつけること

最近では、お弁当を自宅から持参される方も増えています。

家庭で作る場合、衛生管理が市販よりも難しいので、

以下のことに注意しましょう。

1. 清潔

調理前に石鹸で手洗いをし、調理器具も清潔にしましょう。生の食材と加熱食材を同じ箸で触るのは厳禁です！

2. 加熱

・・・調理するときに、しっかり加熱。電子レンジの場合は、途中で向きをかえると均一に火が通ります。おにぎりを握るときは、ラップをして握ります。

3. 水を切る

・・・おかずは冷ましてから詰め、水気のすくないおかずを選びます。

作りおきのおかずは冷蔵庫で保管し、しっかりレンジで過熱！

4. 涼しいところに保管する

・・・外を持ち歩くときは、保冷剤を入れる・自然解凍のおかずを入れる、等。

★傷みやすい食材

茹で卵・マヨネーズ・生野菜・温野菜・きのこ・炊き込みご飯



食中毒になったら

■食中毒 受診の目安

- 下痢が1日10回以上起こる。
- 体がフラフラする。
- 意識が遠くなる。
- 尿の量が減る。尿が12時間以上出ない。
- 下痢便に血液が混ざる。
- 嘔吐が止まらない。



食中毒の下痢は、体内の毒素を排出する役割があるため
自己判断での下痢止めや解熱鎮痛剤の服用は避けます。
市販のイオン飲料は糖分が多く、塩分が少ないので、
薬局で販売されている『OS-1』が最も効果的に水分
を補給できます。(点滴と同じ成分です。)

職場で注意すること

- 感染を防ぐため、症状が治まるまではなるべく出勤を避ける。
- 家族が食中毒(特にノロウイルスに注意!)にかかった場合は、入社前の手洗いを入念に行う。
→ノロウイルスはコンピューターのキーボードを介して感染することもあります。
- 冷蔵庫がない職場では、弁当持参や買い置きの食事に対して事前に注意喚起をしてください!!

