

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		季節に関係なく発生
自然毒による中毒	フグ・きのこ・野草など		

外食で気をつけること

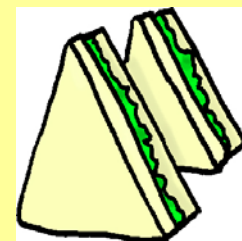
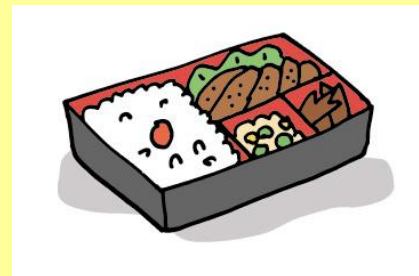
外食の場合は、

- ・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 of 食事に対して事前に注意喚起をしてください！！

