

# ドクター メモ

## 食中毒注意報 発令

### 予防するための3原則

食中毒は一年中発生しますが、温度や湿度が高くなる夏は、特に注意が必要です。食中毒の原因となる細菌やウイルスは約20種類あり、特性によって、食べてから症状が出るまでの期間や症状、経過が違います。

食中毒予防の3原則「つけない、増やさない、やっつける」を知っていますか。「つけない」は清潔を心がけ、手や調理器具をしっかりと洗うことです。O157などの腸管出血性大腸菌やノロウイルスは、少量でも発症する例が多いので特に重要です。症状がない人でも、大便中に病原菌などが含まれていることがあります。調理前や食前の手洗いも忘れないようにしましょう。「増やさない」は迅速・温度管理を心がけ、調理後は早く食べることや食品の保存温度を守ることです。食中



毒の危険を減らすには、食品を長時間放置せず、食前には中心部までしっかりと火を通すことが大切です。「やっつける」は加熱調理をしっかりと行い、細菌やウイルスを殺すことです。特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は、肉や卵、二枚貝などの生食を避けましょう。

おう吐や下痢の症状がひどいときは早めに医療機関を受診し、食中毒が疑われる場合は、保健所にも相談してください。

吹田市医師会 住山 明子

すみやま

あきこ