



第40号

今回は食中毒のお話



ナナカマドの実

発行：旭薬ナナカマド薬局

平成22年7月号



私たちは皆様にいろいろな情報をお伝えしていきたいと思えます。
不安なこと、知りたいこと何でも結構ですので私たちにお尋ねください。

食中毒は1年中で注意を！

平成20年度のデータによると、食中毒と診断された人のうち、約5割はウイルス、約4割は細菌が原因でした。他、フグ毒や貝類の毒、毒キノコなどの自然毒によるものがあります。

これからの季節は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいので、細菌性の食中毒に特に注意が必要です。

薬局でいろいろ聞いてみるといいかもね



食中毒を起こす細菌にはどんなものがあるの？

代表的なものに、生肉などに生息するカンピロバクター菌や病原性大腸菌、鶏や卵などに生息するサルモネラ菌、生の魚介類などに生息する腸炎ビブリオ菌、人の皮膚の傷口などに繁殖する黄色ブドウ球菌があります。

症状が出るまでの潜伏期間は、黄色ブドウ球菌のように食後1～5時間のものから、病原性大腸菌O-157は1～14日（平均3～5日）と長いものまで菌によりさまざまです。

主な症状は発熱や下痢、腹痛、嘔吐ですが、下痢、嘔吐による脱水症状を引き起こすこともあります。また原因食品によっては呼吸困難、ショック症状などを起こすこともあります。食中毒と思われる症状が出た場合は、すぐに主治医や内科、消化器科等の診察を受けましょう。

不安なこともあるよね



次回もお楽しみにね。

細菌の増殖は速く、15～20分で2倍に増えるものもいます！要冷凍、要冷蔵の食品は買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ入れましょう。

また、冷蔵庫にものを詰めすぎると冷却効率が落ちてしまいます。7割程度をめやすに、詰め込みすぎないように注意しましょう。

食中毒の予防法は？

食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」三原則

カンピロバクター菌・病原性大腸菌・サルモネラ菌は熱に弱く、食品の中心までしっかりと火を通すことで、殺菌することができます。

海水中に生息する腸炎ビブリオ菌は真水に弱いので、魚介類を調理する前には真水の流水で洗いましょう。

二次的な感染を防ぐために、生の肉類・魚介類を取り扱った後は手を洗ってから他の食品を取り扱う、使用した調理器具は使用後すぐ洗浄すること、熱湯や漂白剤などで殺菌を行うことも重要です。

黄色ブドウ球菌は、菌自体は熱に弱いですが、菌が作る毒素は熱に強いので、一度毒素ができてしまうと加熱しても食中毒は防げません。調理前に入念な手洗いをしたり、手に傷があるときは絆創膏などで傷口が直接食品に触れないように注意しましょう。

また、食事の前には必ず手を洗いましょう！

ナナカマドからのお知らせコーナー

今話題の高品質フィッシュコラーゲン飲料『フラコラ500』が入荷しました。
1本に魚由来コラーゲンを10000mg配合。大豆イソフラボン、シルクアミノ酸、ビタミンC、ヒアルロン酸、ビタミンB₂などが含まれています。



子宮頸がんのこと知っていますか？

子宮頸がんはワクチンの接種と定期的な検診で予防することができるがんです。子宮頸がんは比較的若い女性に多くみられ、特に20～30代の女性に急増しています。初期は無症状で進行してから様々な症状が出てきます。予防接種は、腕の筋肉に半年間に3回接種することで予防できます。詳しい内容は情報サイトで見ることができます。

<http://allwomen.jp/>