

夏場の食中毒の 予防と対策

本部保健師 福田 那美

中建国保の
保健室

気候が良くなり、レジャーやバーベキューなどで食事を楽しむ機会が増える季節となりました。しかし5月以降は、他の季節に比べて特に細菌が繁殖しやすい環境になります。今の時期からできる「食中毒」の予防と「食中毒」にかかってしまった時の対策も含め、今回は**どのような料理に菌が多いのか**についてもお伝えします。

どんな料理に菌が多いの？

主に多い菌：
カンピロバクター



鶏肉・肉類

細菌による食中毒で発生件数が一番多く、主に鶏肉から感染するリスクがあります。また、牛肉などからも感染するリスクがあります。

卵かけごはんや
ゆで卵などの卵料理

主に多い菌：
サルモネラ菌



主に卵や加熱不十分の卵料理から感染するリスクがあります。生卵が原因の食中毒では重症化した事例もあります。

カレーなどの
煮込み料理

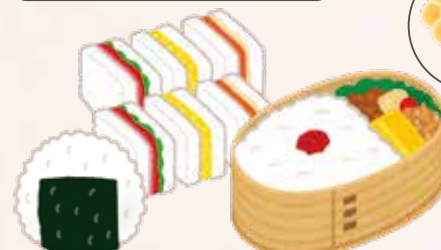
主に多い菌：
ウェルシュ菌



カレーやスープなどの煮込み料理から感染するリスクがあります。特に粘性の高い煮込み料理は鍋底の酸素濃度が低くなるため、ウェルシュ菌が多く発生しやすい環境になります。

サンドイッチ、
おにぎり、お弁当など

主に多い菌：
黄色ブドウ球菌



元々人の皮膚に多く存在しています。普段は皮膚の防護機能の役割を果たしています。しかし、手の傷や手荒れなどがあるとその付近に多く増殖します。**その手で料理した物を食べると感染するリスク**があります。

どうしたら
予防
できるの？



つけない

- 手洗いをこまめにする。
- 洗える食材は調理前に丁寧に洗う。
- 肉・魚用と野菜・果物用で包丁やまな板を分ける。

菌やウイルスによっては加熱しても
倒せない場合があります。加熱したから大丈夫
ではなく、**菌をつけない環境や増やさない
環境を整えることも重要です。**



増やさない

- 調理後はすぐに食べるか、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。
- 食品は自然解凍せず、冷蔵庫内や電子レンジで解凍をする。
- 早めに食べきる。



やっつける

- 肉・魚はしっかり中心まで火が通るようによく加熱する。
- 冷蔵庫で保存していたものもしっかり加熱する。
- 調理器具は台所用漂白剤や熱湯で消毒する。

それでも
かかって
しまったら？



治療は対症療法が中心です。安静にし、食事を控えて体を休めてください。

また、発熱や下痢、嘔吐がある場合には水分をこまめに取りながら様子を見てください。



下痢止め薬は菌の排泄を妨げるため、使用を控えてください。
また、体は発熱することによって免疫機能を高め、菌を倒す力をつけます。解熱剤などを使用すると、場合によっては症状が長引いたり悪化することもありますので、注意して使用してください。



最後に

段々と気温が高くなるこの季節から「食中毒」の予防を実施することが大切です。もし「食中毒」になってしまったとしても、菌を体の外に排出することが回復への一番の近道です。

しかし、症状が悪化したり改善しない場合や「なんだかいつもと違う」と感じた時には、医療機関を受診してください。

また、医療機関の受診やお薬の飲み方に迷った時には、**中建国保の健康相談室(0120-1332-64)**や「**みんなの家庭の医学**」アプリ(14ページ参照)もぜひご利用ください。