

食中毒から身を守る

「新しい生活様式」での食中毒対策

令和2年8月度

衛生委員会資料

産業医 西川菜摘

食中毒とは

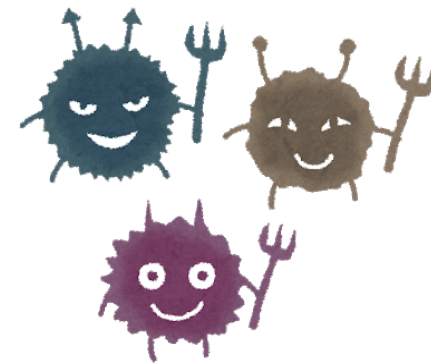


▶食中毒とは？

有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べた時に生じる健康被害のこと。

▶症状は？

代表的症状は腹痛、下痢、嘔吐といった胃腸障害や発熱。症状の程度や発症までの時間は原因物質によって異なる。



食中毒対策



- 食中毒かなと思ったら・・・。
- こまめに水分補給をする。
(発熱や下痢で脱水になりやすいため)
- 吐き気や嘔吐がある場合は横向きに寝る。
(嘔吐物で喉をつまらせる危険があるため)
- 下痢が続いても自己判断で下痢止めは飲まない。
(原因微生物や有害物質が体外に出にくくなるため)
- 激しい症状 (意識障害、呼吸困難、血便など) があれば速やかに医療機関を受診する。

食中毒予防の3原則



➤ 「つけない」

- 手指の雑菌が食べ物に付かないようにする。
- 料理前後は必ず手洗い。ビニール手袋やラップなど上手に活用。

➤ 「増やさない」

- 細菌の多くは10°C以下で増殖が抑えられるため、なるべく低温での調理や保存を心がける。

➤ 「やっつける」

- 細菌やウイルスの多くは食品中心部75°Cで1分以上加熱することで死滅・不活化するため、十分な加熱や調理器具の熱湯消毒をする。

テイクアウト・デリバリー利用時の注意

- ◆「新しい生活様式」の推奨でテイクアウトやデリバリーの機会が増えている。
- ◆微生物の増殖は味が臭いが悪く前から進んでいる。
- 長時間の持ち歩きや室内放置は厳禁。
- 保冷剤やクーラーボックスの活用。
- 食事前に手洗い・うがいを徹底する。
- 調理後2時間以内に食べ切る、を目安に。

