



ももちゃんニュース Vol. 7

※ 食中毒に注意 ※

夏のような暑さが来たと感じた直後で梅雨到来となりましたね！湿度と温度が上がる時期は細菌やカビが増殖しやすい環境になるので、6月から8月に細菌性の食中毒が多く発生します。食中毒を起こす前に予防していきましょう！

食中毒の原因

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウィルス」です。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。一方、ウィルスは自ら増殖はしませんが、手や食物を通じて体内に入ると腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

～食中毒の原因菌～

☆腸管出血性大腸菌 (O-157、O-111 など)

- ・井戸水、食肉（焼き肉、牛レバー等）
- ・腹痛、水様下痢、出血性の下痢など

☆カンピロバクター

- ・食肉（特に鶏肉）飲料水、生野菜、牛乳等
- ・発熱、頭痛、倦怠感から始まり吐き気、嘔吐水様下痢などが現れる

☆サルモネラ菌

- ・鶏卵及び卵を使用した食品や食肉
- ・激しい胃腸炎、嘔吐、腹痛、下痢、発熱症状
- ・賞味期限切れの卵は十分な加熱を！半熟禁止

食中毒の予防法

～食中毒を防ぐ3つのポイント～

☆「**つけない**」…調理前は必ず手を洗う・肉や魚などの汁がほかの食品に付かないよう分けてビニール袋に入れる・おむつ交換や動物を触った後手を洗う・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う

☆「**増やさない**」…冷蔵や冷凍が必要な食品は早めに冷蔵庫、冷凍庫に入れる・冷蔵庫は10℃、冷凍庫は-15℃以下に保つ・作った料理は長時間室温に放置しない

☆「**殺菌する**」…肉や魚は中心部が75℃で1分以上加熱する・調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかける

◎食中毒かと思ったらむやみに市販の下痢止めなどを服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

※梅雨はダニ・ゴキブリが繁殖しやすい時期でもあります。菌を媒介するので退治しましょう！退治には燻煙剤等を使うと効果的です。

◆6月9日（日）午前 **無料お薬相談会**を行います。お薬に疑問がある方はどんどんお越し下さい！

♥ 薬剤師募集中！！ ♥

薬剤師さんを募集しています。自分の長所を活かして働いてみませんか？明るく楽しい笑顔あふれる職場です！！



えむ調剤薬局

〒769-0101 高松市国分寺町新居 1359-4
TEL:087-875-9272 FAX:087-875-9271

ホームページでブログ更新中！！

