

食中毒について

はじめに、熊本で被災された皆様にお見舞い申し上げます。また読者の方で熊本出身の方や御親戚のある方も心痛む日々をお過ごしのことと思います。

さてこれからの季節日常生活でも注意が必要なのが食中毒です。症状としては、突然の激しい腹痛や嘔吐、下痢などの消化器症状が主で最悪の場合は死に至ることもあります。原因はいくつかあり、細菌によるもの[O-157]などが代表的で気温が上昇するこれからは要注意です。

他にもウイルス、寄生虫、自然毒、化学物質などがあげられます。厚生労働省で推奨している食中毒予防の3原則が食中毒菌を【付けない、増やさない、やっつける】とあります。

家庭で出来ることとして、まずはとにかく手洗い(調理前後、食事前等)あとは食品の衛生管理、買い物後は速やかに冷蔵庫に保存、冷蔵庫に入れたからといって安心してはいけません。冷蔵庫の頻繁な開閉で庫内の温度が上がります。タオルや布巾は常に清潔なものを使用し、包丁、まな板など調理器具は使用后良く洗浄し消毒して下さい。日頃より清潔を意識し見えない菌たちと闘いましょう。

看護師