



「食中毒を予防しよう」

夏は食中毒の増える季節です。この時期に多いのが、腸管出血性大腸菌（O157・O111）やサルモネラ属菌、カンピロバクターなどが原因となる食中毒です。食中毒とはその有害な物質がついた食べ物を食べることで腹痛や嘔吐・下痢などの症状が出ることを言います。

食中毒は予防が大切です。予防の三原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。手や洗える食べ物はしっかり洗い、まな板や包丁・食器も清潔に保ちましょう。生ものや作った料理を温かい部屋に置いたままにしないでください。さらに細菌やウイルスは高熱に弱いので十分に加熱することが大切です。

もし症状が出た場合は、自己判断せず病院を受診してください。

また、脱水予防のためにお茶や経口補水液などで水分補給を行いましょう。特に子供や高齢者など抵抗力が弱い人や免疫力が落ちている人がかかりやすいようです。日頃から規則正しい生活を心がけ、食中毒に負けない身体をつくりましょう。



鹿児島厚生連病院
健康指導課
原口 香織