



秋は食中毒にご用心



笠間市立病院 看護師

須賀 光子

食中毒は、食べ物や飲み物に付着した微生物（細菌、ウイルスなど）や自然毒を摂取することによって起こる病気です。これらのなかで微生物を原因とした食中毒は、発生件数全体の約70%を占めています。

夏は湿度や気温が高いため、細菌が増えやすく、細菌性の食中毒発生が多く見られます。しかし、実は年間で一番食中毒の発生件数が多い時期は9～10月なのです。春や秋には、他の時期に比べて自然毒（キノコや野草、フグなど）の食中毒も多く発生します。

さらに、次の要因も影響していると考えられます。

- ① 厳しい残暑で体力が奪われ、免疫力が低下している。
- ② 気温の変化で体調を崩しやすくなっている。
- ③ 行楽シーズンのため、外でお弁当を食べたり、バーベキューなどをする機会が多くなる。
- ④ 食べ物が美味しい季節になり、つい暴饮暴食をしてしまう。
- ⑤ 「秋＝食中毒」のイメージがなく、油断してしまう。

食中毒予防の三原則は「細菌をつけない（清潔・洗浄）」「細菌を増やさない（迅速・冷却）」「細菌をやっつける（加熱・殺菌）」です。この三原則を守りましょう。

細菌性の食中毒は、十分に加熱されていない肉や生野菜などが主な原因となります。手指消毒や調理器具の洗浄消毒をするともに、食材は長時間の常温保存を避け、冷蔵保存や区分け保管をすると良いでしょう。十分加熱調理し、調理後は早く食べるのが大切です。

食中毒の症状は、食後2～7日で下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛などの症状が出ます。症状が軽度の場合は、病院に行かなくても回復することがあります。

下痢が1日10回以上続いたり、下痢便に血液が混ざっている、嘔吐が止まらない、全身がだるく起きるとフラフラする、意識が遠のくことがある、尿が10～12時間出ないなどの症状のときは、すぐに受診しましょう。

これから行楽シーズンになり、外でお弁当を食べたり、キャンプやバーベキューをする機会が増えます。せっかくのレジャーが台無しにならないように食中毒対策を怠らないようにしましょう。

※嘔吐、下痢による脱水症状を防ぐため、可能であれば少しずつ水分補給をしましょう。

★家庭で作れる経口補水液★

水 1ℓ + 塩 3g + 砂糖 20～40g +
レモンやライムなどをお好みで適宜



問 市立病院 TEL.0296-77-0034



かさま健活スタイル

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のところからだにちょっといい健康づくり

10月の強化項目

受けよう！「がん検診」



検診の受け忘れはありませんか？
年に1回はがん検診を受けましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145