

暑くてじめじめとした時期は「食中毒」に注意が必要です。

同じ食品を食べても食中毒を発症するかどうかはその人の健康状態に左右されます。

予防ポイントを実行するとともに規則正しい生活を送るよう心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

**知っておきたい食中毒予防の3原則**

**「つけない」…洗う・分ける**

手を洗う\*生食するものと生肉・生魚は分けて保管する\*調理器具を用途別に使い分ける

食品の保管の時も、密封容器に入れたり、ラップをかけ、細菌が広まらないようにする

**「増やさない」…低温で保存する**

食品は室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管する。(細菌は通常、10度以下では増えにくくなるため)

冷蔵庫に入れても、冷蔵庫を過信せず、早めに食べる

**「やっつける」…加熱・殺菌処理**

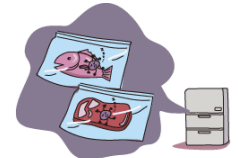
よく加熱する(ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため)

ふきん・まな板、包丁などの調理器具を熱湯や台所用殺菌剤での殺菌する

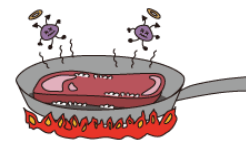
ふきんやスポンジはこまめに洗浄や交換する



つけない



増やさない



やっつける

主な症状	原因となる主な食品	細菌の種類	細菌の特徴
発熱(時に40度近く) 腹痛 嘔吐 激しい下痢	加熱処理が行われていない食品 食肉、卵	サルモネラ菌	潜伏期間は通常12~24時間 熱に弱い 牛や豚など動物の腸の中、河川や下水などに存在
発熱 腹痛 下痢 倦怠感	加熱処理が行われて いない食品(主に鶏肉)	カンピロバクター	潜伏期間は通常2~7日 乾燥に弱い 10度以下の環境では長時間生存 鶏や豚などの家畜、犬や猫などの ペットの腸の中などに存在
発熱はほとんど見られない 腹痛 激しい吐き気 下痢	生菓子、弁当、おにぎりなど	黄色ブドウ球菌	潜伏期間は通常1~6時間 熱に弱い 毒素そのものは100度で30分加熱にも耐える 自然界、生活環境に幅広く分布し、健康な人からも検出

あみていえは、365日・24時間対応の訪問看護ステーションです。

祝日や日曜日の定期訪問も承っております。

精神・身体共に、経験豊富な看護師がご対応いたしますので、ご相談ください。

**空き状況**

	月	火	水	木	金	土	日
AM	○	○	○	△	○	△	△
PM	○	△	△	△	△	○	○

○…対応可能 △…ご相談に応じます

あみていえ訪問看護ステーション

〒590-0825 堺市堺区昭和通3丁43-27

TEL: 072-275-5222

FAX: 072-275-5223

[ページに戻る](#)