

じめじめする梅雨、 食中毒注意報発令！

外来診療部



梅雨の長雨でじめじめするこの季節。気温の上昇とともに、食中毒の発生が増加してきます。食中毒は感染性胃腸炎とは違い、湿気の多い梅雨や夏にかけて多く見られるのが特徴です。今月は家庭で出来る食中毒の予防ポイントをお伝えします。

実は家庭でも?! 食中毒は身近な問題

「食中毒」と聞くと、飲食店で発生すると思われがちですが、実は家庭内でも起きています（全食中毒の10%）。しかし、発症人数が家族内と少なく、症状が軽い場合もあるため、中には見過ごされてしまい、重症化するケースもあります。この時期重要なのは「家庭でも食中毒は起きる」としっかりと認識することです。



3つの原則、6つのポイント

では家庭ではどのように予防すればよいのでしょうか？
食中毒を予防するための3つの原則は以下の通り。

- ・ **つけない** = 手を洗う、食材は小分けにする
- ・ **ふやさない** = 食品の低温保存
- ・ **やっつける** = 十分な加熱をする

これらを実践していくための6つのポイントを見てみましょう。

◎ 6つのポイント



①食品の購入

- ・ 消費期限・表示をチェック
- ・ 寄り道しないで帰る
- ・ 肉、魚は分けて包む



④調理

- ・ 作業前に手を洗う
- ・ 加熱は十分に
- ・ 調理途中の食品は冷蔵庫へ



②家庭での保存

- ・ 帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- ・ 冷蔵庫の中身は7割程度に
- ・ 食品の汁もれがないように



⑤食事

- ・ 食事の前に手を洗う
- ・ 長時間室温に放置しない



③下準備

- ・ タオルや布巾は清潔なものを
- ・ こまめに手を洗う
- ・ 包丁などの器具は洗って消毒



⑥残った食品

- ・ 作業前に手を洗う
- ・ 早く冷えるように小分けにする
- ・ 温めなおすときは十分に加熱する



食中毒の予防は手洗いを始めとする「3つの原則」を守ることから始まります。スポンジや布巾にも細菌やウイルスはたくさん付着していますので、ハイターなどの次亜塩素酸や熱湯をつかって適時消毒をしましょう。これから蒸し暑い季節になります。食中毒にならないためにも「3つの原則」「6つのポイント」を守り、梅雨を元気に乗り切りましょう！