

# 『食中毒について』

食中毒の主な症状は・腹痛・嘔吐・下痢(便に血がでることも)で、・熱がでることもあります。



Q&A. 食中毒になりやすい食べ物は？

→**生卵・肉類・魚介類の加工食品、にぎりめしや弁当、生焼け肉・生乳・生鮮魚介類など**

最近是有毒植物(例:キノコ・スイセン)を食用の植物と誤って食べ、食中毒になる事例も確認されています！

Q&A. 症状はどれくらいで出てくるのか？

→早くて食後30分。中には数日後(大体は1週間以内)に症状が現れることも。

※サバ、アジ、イカの生を食べて、急激な胃の痛み→アニサキス症(幼虫が原因でそれを取り除くまで痛みが続く状態)の可能性もあり！！

**\* 放置せず酷いと入院になることもあるので、症状があれば、問い合わせのうえ早期受診をしてくださいね \***

◎食中毒予防の3原則 菌を「付けない、増やさない、やっつける」

調理や食事す時に手に菌を「付けない」

夏場は特に**食料の保存温度**や消費期限に注意。

→**冷蔵庫保管はあくまで菌が増える速度を遅らせるだけ**です。早めに調理し、菌を「増やさない」

加熱など正しい調理法で菌を「やっつける」



Q&A. 同居家族が食中毒で吐いてしまった。どうやって吐いたものを片付けたらいいのか？

→500mlの空のペットボトルにキャップ2杯分の次亜鉛素酸ナトリウム(例:キッチンハイター)と水道水を入れて消毒液完成♪

★片付ける時は直接手で触らず、目や鼻に入らないよう注意しましょう！！

※**アルコールでは死滅しない菌がいる**ので、適切な消毒をしましょう

泉北藤井病院 外来

2023年7月

