

# Medinu通信



メディナスがお届けする、知って得するお役立ち情報!!

vol.11

## 夏は食中毒にご用心！



梅雨から夏に増える食中毒。

食中毒を引き起こす主な原因是「細菌」と「ウィルス」です。

### 細菌とウィルスの違い



温度、湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を摂取することにより食中毒を引き起こします。

低温や乾燥した環境の中で長く生存します。細菌の様に食べ物の中では増殖しませんが、体内に入り人の腸管で増殖し食中毒を引き起こします。

### 代表的な細菌・ウィルス名

ウィルス名	主な症状
腸管出血性 大腸菌 O-157	加熱不十分な肉、生肉 腹痛、水様下痢、出血性下痢
カンピロ バクター	牛や豚、鳥、猫、犬の腸 吐き気、筋肉痛、倦怠感、頭痛、水様便
サルモネラ	牛や豚、鳥、卵、ネズミ等 食べ物を摂取して半日～2日後くらいで激しい胃腸炎、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢
ブドウ球菌	人の手の傷、人の皮膚、のど等 3時間前後で急激な嘔吐、吐き気、下痢

### 食中毒予防の原則

#### 食中毒の原因菌を

つけない 増やさない やっつける

#### 食中毒の原因ウィルスを

持ち込まない 広げない つけない

### 予防には？

#### 食中毒を予防する5つのポイント！



1 手洗い



2 加熱



3 保存  
すぐに冷凍するなど



4 調理の下準備  
しっかり洗う



5 残り物も  
十分加熱する  
おかしいなと思ったら  
すぐに捨てる

食中毒かなと思ったら、むやみに内服薬を使わず、早めに受診しましょう!!