

食中毒に注意しましょう！

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

食中毒とは、食中毒を起こすもと

となる細菌やウイルス、有毒な物質が付いた食べ物を食べることで、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。時には命に関わるとても怖い病気です。細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは温度が高く、細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。ウイルスによる食中毒は冬に流行します。

食中毒をおこす主な細菌の特徴

●サルモネラ菌

十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因となります。乾燥に強く、熱に弱い特徴があります。食後、6〜48時間で吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛などの症状が出ます。

●黄色ブドウ球菌

人の皮膚、鼻や口の中にいる菌です。傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌が付きやすくなります。そのため、加熱した後に手作業をする食べ物が原因となります。この菌が作る毒素は熱に強く、一度毒素ができてしまうと、加熱しても食中毒を防ぐことはできません。食後30分〜6時間で、吐き気・腹痛などの症状が出ます。

●腸炎ビブリオ菌

生の魚や貝などの魚介類が原因となります。塩分のあるところで増える菌で、真水や熱に弱い特徴があります。食後4〜96時間で激しい下痢や腹痛などの症状が出ます。

●カンピロバクター

十分に加熱されていない肉（特に鶏肉）や飲料水、生野菜などが原因となります。また、ペットから感染することもあります。乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅します。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。

●腸管出血性大腸菌

十分に加熱されていない肉やよく洗っていない生野菜、井戸水や湧き水などが原因となります。菌には、O157やO111などの種類がありますが、十分に加熱すれば防げます。食後12〜60時間で激しい腹痛、下痢、血が多く混ざった下痢などの症状が出ます。症状が重くなると、死亡することもあります。

食中毒の予防法

- ・食品の購入後は常温で長く持ち歩かない。生ものや冷凍食品は最後に買う。
- ・生ものは1つ1つ小分けにし、冷蔵庫にすぐ入れる。
- ・調理時は、石鹸で手指をよく洗い、まな板などの調理器具は食品ごとに洗う。
- ・食品は中心部までしっかり加熱する（中心部85度で1分間以上）
- ・調理済みの食品は常温で2時間以上放置しない。お弁当やお惣菜はその日のうちに食べきる。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

パパと夏を楽しもう！

- 日時／8月14日（月）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 定員／10組程度
- 講師／さび森の保育所（男性保育士）
- 参加費／無料
- 申し込み／8月1日（火）8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（8月4日・18日・25日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。
	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）