



食中毒にならないためには、どうすればいいですか？



夏は食べ物が腐りやすく、食中毒が起きやすくなります。食中毒を起こす菌はサルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、腸炎ビブリオ、大腸菌などです。私たちの腸の中には大腸菌という菌がたくさん住んでいて、なかには腹痛や下痢を起こすものもあります。最近よくその名前を聞くO157は、そのような病原性大腸菌のひとつです。

O157とは？

この菌は食べ物から感染します。空気を吸ったり、人に触れたりして感染することはありません。O157を含んだ食品を食べると、4～10日で発病します。発病すると、水のような下痢をしたり、便に血液が混じったりするようになります。

すぐに病院に行ったら普通4～8日で治りますが、抵抗力の弱い子どもや老人などは、まれに尿が出なくなる危険な状態になって死ぬこともあるので注意してください。

食中毒の予防法

- * 家に帰ってきたとき、料理前、食事前、トイレの後などに、手をせっけんで洗いましょう。
- * 調理器具や食器などもしっかり洗って、きれいな布巾で水分をよく拭きとりましょう。
- * 買ったものは、早めに食べるようにしましょう。
- * 食品は冷蔵庫で保存し、食べる前にはできるだけ火を通すようにしましょう。
- * 料理して長い時間たったものは捨てましょう。特に夏は、お弁当などにも注意してください。

食中毒の検査

食中毒になったかどうかは検便で判断します。検便は病院で受けることができます。病院で検査をした場合、4～5日後に病院に検査結果を聞きに行きます。

食中毒になったらどうすればいいの？

病院にいて適切な治療を受けてください。

下痢が続くと体の水分が失われるので、水分を十分にとりましょう。水分をとっても吐いてしまう場合は、点滴が必要です。また、他の人にうつさないために、トイレの後、食事の前、赤ちゃんのおむつを換えるときなどには、薬用せっけんでよく手を洗ってください。

