

警報！ 食中毒 にご用心

- ★気温の高い7～9月に多発し、大部分は細菌に汚染された食品をたべることでおこります。
- ★腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、血便などがおこり、しばしば発熱もみられます。

病原菌	潜伏期	汚染されやすい食材
サルモネラ	12～48時間	鶏卵、食肉類など
腸炎ビブリオ	12～48時間	生の魚介類など
カンピロバクター	3～5日	鶏肉など
腸管出血性大腸菌	3～5日	生肉や土の付いた野菜など
ブドウ球菌	2～4時間	ご飯類（にぎりめい、すし、弁当など）

- ★高熱、激しい腹痛、大量の血便、けいれんや意識低下がおきた時は、くわしい検査が必要になります。
- ★安静と水分補給が大切です。スープ、粥など消化しやすい食事にとりましょう。じゅうぶん水分がとれない場合は輸液（点滴）が必要なことがあります。

★食中毒の予防のポイント

- ①食品を十分に加熱する。
- ②手や調理器具を清潔にする。
- ③井戸水、わき水などの生水に注意す。
- ④冷蔵庫を過信せず、食品は新鮮なうちに食べる。

