



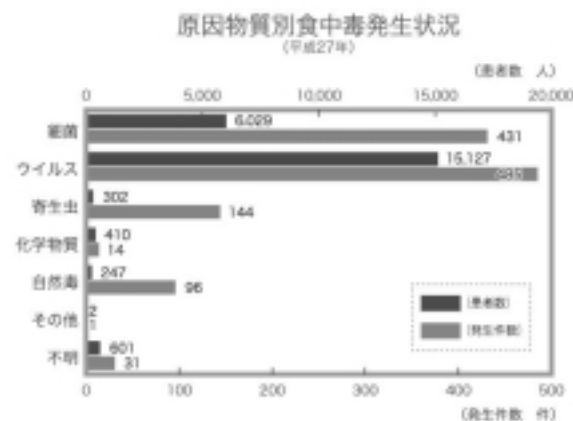
保健師だより



夏場の食中毒に気をつけましょう

夏に注意したいもののひとつに食中毒があります。食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。夏場は細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。

代表的なものとして、腸管出血性大腸菌（O 157、O 111など）、カンピロバクターやサルモネラ属菌などです。細菌の多くは室温約20℃で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には細菌による食中毒が増えてきます。



資料：厚生労働省

一方、低温や乾燥した環境で長く生存するウイルスが原因となる食中毒は冬場に多く発生します。代表的なウイルスであるノロウイルスは調理者から食品を介して感染する機会が多く、他に二枚貝に潜んでいることもあります。

ほかに、毒キノコやフグなどの「自然毒」、アニキサスなどの「寄生虫」なども、食中毒の原因となっています。

このように、さまざまな原因物質によって、食中毒は一年中発生していると言えますが、この時期の家庭でできる対策として次のことに注意しましょう。

1. 食品はすぐに冷蔵庫・冷凍庫に保管する。
2. 調理前後は必ず石けんで丁寧に手を洗う。
3. 野菜などの食材も流水できれいに洗う。
4. 冷凍食品は、使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。
5. 残った食品を温め直すときも十分に加熱する。
6. 少しでもあやしいと思ったら食べずに捨てる。



この夏は、ジカ熱にご注意を!!

正式名称は、「ジカウイルス感染症」。症状そのものは発疹・結膜炎・軽度の発熱、頭痛・関節の痛み、倦怠感など比較的軽く、かかっているにもかかわらず気がつかない人もいます。潜伏期間は2～12日。

また、感染ルートの子ブ蚊であるヒトスジシマカは秋田県、岩手県以南に生息し、青森県での生息は現在のところ報告されていません。しかし、油断は禁物。妊婦が感染すると、小頭症やギランバレー症候群などの障がいをもった子どもが生まれてくる可能性が指摘されています。

旅行などで県外へ行く機会がある場合は、十分注意しましょう。

予防1 刺されない(蚊が多い場所に行くときは肌を露出しない。虫よけスプレーを使う。)

予防2 増やさない(水たまりをつくらない。症状がある場合はすぐに医療機関を受診。)