

# ほとんどの食中毒は、 日ごろの衛生管理で 防ぐことができます



夏は高温多湿及び海水温の上昇などにより、特に細菌性の食中毒が多発する季節です。食品関係の営業を行う業者はもちろん一般家庭でも日ごろから衛生管理をしっかりと行なうことで食中毒を防ぐことができますといわれています。真夏を迎える前に改めて『食の安全』について考えてみましょう。



## 食中毒に気をつけましょう

食中毒の3原則は、食中毒菌を「付けない」「増やさない」「殺菌する」です。

1. 調理をする人は、こまめに手洗い・消毒をしましょう
2. 清潔な調理器具を使いましょう
3. 食品は常温で放置せず、手早く調理しましょう
4. 料理を作り過ぎない。食べきれ的分だけ調理しましょう
5. 食品はなるべく加熱し、なま水・なま物はできるだけ避けましょう
6. 冷蔵庫の過信は禁物です。扉の開閉回数を減らし、冷蔵庫内を整理して効率よく冷却しましょう
7. 暴飲・暴食・夜更かしなど体の抵抗力を弱めることはやめましょう

### 高温多湿時に警報を発令

苦小牧保健所では、高温多湿が予想される場合、「食中毒警報」を出して注意を呼びかけます。警報発令の基準は次のとおりです。

(1) その日の**最高気温**が28度以上と予想される場合

(2) 前日と前々日の2日間の**最低気温**が20度以上で、湿度が85%以上の場合

(3) 前日と前々日の2日間の**平均気温**が23度以上で、湿度が85%以上の場合  
このほか、保健所長が必要と認めるときも発令をすることがあります。

体調の不良を感じたら医療機関で検査を受けましょう。

### 食中毒を起こす主な病原菌

病原菌名	潜伏期間	症状等
サルモネラ菌	12～24時間	腹痛、下痢、発熱など。主症状は1～2日で治り、1週間ほどで回復。
ブドウ球菌	1～6時間	嘔吐、腹痛、下痢。1～2日で回復。
腸炎ビブリオ	6～32時間 ※8～15時間が多い	上腹部の激しい痛み、下痢、発熱など
ウェルシュ菌	通常12時間	腹痛、下痢など。1週間ほどで回復。