

ぷち インフォ

’ 0 5 . 8 月 号



夏は1年の中で細菌による腸炎が最も多い季節です。
今月は食中毒の予防方法と注意点をご紹介します。

< 菌を繁殖させない！ >

人間の食べ物は栄養豊富。さらに温かいとくれば絶好の環境になってしまいます。
菌を寄せ付けないことが一番の対処法です。

- ・野菜についた泥はきれいに落とす（レンコンなどは要注意！）
- ・生の海産物は鮮度の良いものを
- ・保存するものには口や手をつけない
- ・冷蔵庫に保存する、調理後は温かいうちにフタをする
- ・**手洗いの徹底**、傷口は食品に触れさせない

これだけでも、菌と食べ物が接触する機会をかなり減らすことができます。

< 「加熱すれば大丈夫」は大間違い！ >

細菌が出す「毒素」の中には、**100℃にも耐える熱に強いもの**があります。
加熱＝安全と安易に考えるのは危険です。
勿体なくても時間の経った食品は捨てましょう。

< 安易に下痢止めを使わない！ >

そもそも下痢は、**異物や毒素を体外に排出するための正常な生理反応**です。
通常の腸炎であれば、排出が終わると自然に症状は軽減していきます。
水分とミネラルを補給して、脱水症状を避けるのが対処の基本です。
安易に下痢止めを服用してしまうと、かえって**毒素が長く体内に残ることになり**
症状を深刻化させてしまうことがあります。
特にしびれ感が出た場合と、**強烈な腹痛** もしくは**排便時に腹痛が強まる**、
いわゆる「しぶり腹」がある場合は早めに医師の診察を受けましょう。

< 医師にかかる時は >

消化器感染症の診断の助けになります。受診の際は以下の項目について
確認しておくとういでしょう。



- ・いつから症状が出ているか
- ・しぶり腹はあるか
- ・海産物の摂取
- ・体重減少
- ・発熱の有無
- ・血便の有無
- ・抗菌薬を服用しているか
- ・旅行歴

<参考文献>

岩渕 千太郎：NikkeiMedical, No. 451：110, 2005

Mandell, Douglas, and Bennett's Principles of infectious diseases.

Chapter89:Principles and syndrome of enteric infections.



—親切・便利・安心 お役に立ちますノムラ薬局—