

# ドクター メモ

## 食中毒について

### 食品は十分な加熱を

食中毒は(1)もともと食品の持っている毒性によるもの、(2)ウイルス性のもの、(3)細菌性などによるものがあり、その予防法をお話しします。

(1)は、キノコやフグ毒、ジャガイモの芽などがあげられます。食べると危険とされているものは食べないでください。

(2)は、有名などころではノロウイルスなどで冬に流行します。貝類を生で食べないこと、便や吐しゃ物から二次感染するため、速やかに次亜塩素酸ナトリウムで消毒することと手洗いが大切です。

(3)は、ブドウ球菌・ボツリヌス菌などの毒素によるものと腸炎ビブリオ・サルモネラ・キャンピロバクター・病原性大腸菌O157などの細菌感染によるものがあります。

食中毒の予防は「つけない」

「増やさな」 「加熱」が基本です。手洗いや、食材は別々に調理すること、まな板・包丁・布巾を熱湯や塩素・アルコールで消毒することが大切です。調理後はすぐに食べることに食べない場合は冷蔵や冷凍をしてください。加熱は中心温度75度で1分以上が必要です。生の鶏肉や牛肉、特に生レバーは絶対に食べないでください。

これから段々暑くなると、食品の温度も上昇して菌が増殖しやすくなります。体調に気を付け、冷蔵庫を過信せず必ず、食品は加熱して食中毒を予防しましょう。

吹田市医師会

阪口

忠彦