

食中毒に注意！！

雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。食中毒は1年中発生していますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。食中毒を防ぎ安全に食べるためのポイントを紹介いたします。



◆食中毒予防の3原則「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」

細菌、ウィルスを・・・

① つけない

- 食品を購入した時や、冷蔵庫などに保存する際、肉汁や魚などの水分が漏れないようにビニール袋などにそれぞれ分けて入れる。
- 肉、魚、卵などを扱う時は、前と後に必ず手洗いをする。

② 増やさない

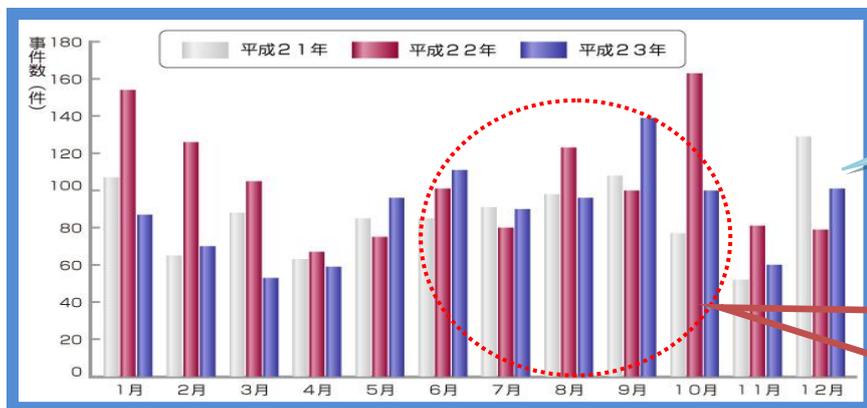
- 購入した食品はすぐに持ち帰り冷蔵庫や冷凍庫に保存する。
- 食品の冷凍、解凍を繰り返さない。

③ やっつける

- 肉や魚は十分に加熱する。中心部分の温度が75℃で1分間が目安。

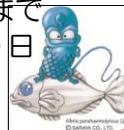


◆過去3年間の食中毒発生件数 (資料：厚生労働省)



冬場はノロウイルスによる食中毒が多くなります。

これからの季節は、サルモネラ属菌・腸炎ピブリオ菌などの食中毒が多くなります。原因菌によって発症までの期間は数時間～10日と様々です。



病棟における食中毒の注意事項！！

病棟では、食中毒予防の原則「**②増やさない**」が重要

調理後の食事は、**配膳後直ちに喫食すること**が原則です。微生物が増殖するには、5℃～60℃が適した温度になります。まさに、詰所や病室等は食事を保管するには危険な場所ということです。検査や処置などで直ちに喫食できず延食が必要な場合は、冷蔵庫で保管するか延食オーダーを活用するようにしましょう。

