安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. １３（１０月）

気温も湿度も高い真夏に食中毒が多いと思われがちですが、厚生労働省の調べでは年間で１番発生件数の多い時期は 9～11 月です。夏バテして体力が落ち、免疫力が低下しているところに大きな気温の変化が加わり、体調を崩しやすくなります。秋は行楽シーズンでバーベキューや運動会、お祭りなどの食事が増えることも影響しています。

〈食中毒の原因は？〉

最も多いのは、細菌やウイルスによる感染性のものです。秋にはキノコやフグなどの自然毒などによるものが増えてくるので注意が必要です。代表的な原因菌としては、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌が多いが、食肉を生食、または不完全加熱処理品として食べることで発生しやすくなります。

〈食中毒の症状とは？〉

食品を食べて症状が出るまでの潜伏期間は、原因となる細菌やどのくらいに量を食べたかによって異なります。主に腹痛、発熱、下痢、嘔吐などの消化器官の症状が現れます。重症化すると、血便・高熱・ショック症状・意識障害が現れることがあります。食中毒が疑われる場合は必ず医療機関で診察を受けて下さい。放っておくと重症化し、死に至ることもあるので医師の診察を受けることが大切です。早急な治療が必要な場合は次の通りです。

〈食中毒を予防するには…〉

細菌の食中毒を予防するための原則は３つあります。「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

1.「つけない」＝　洗う、分ける

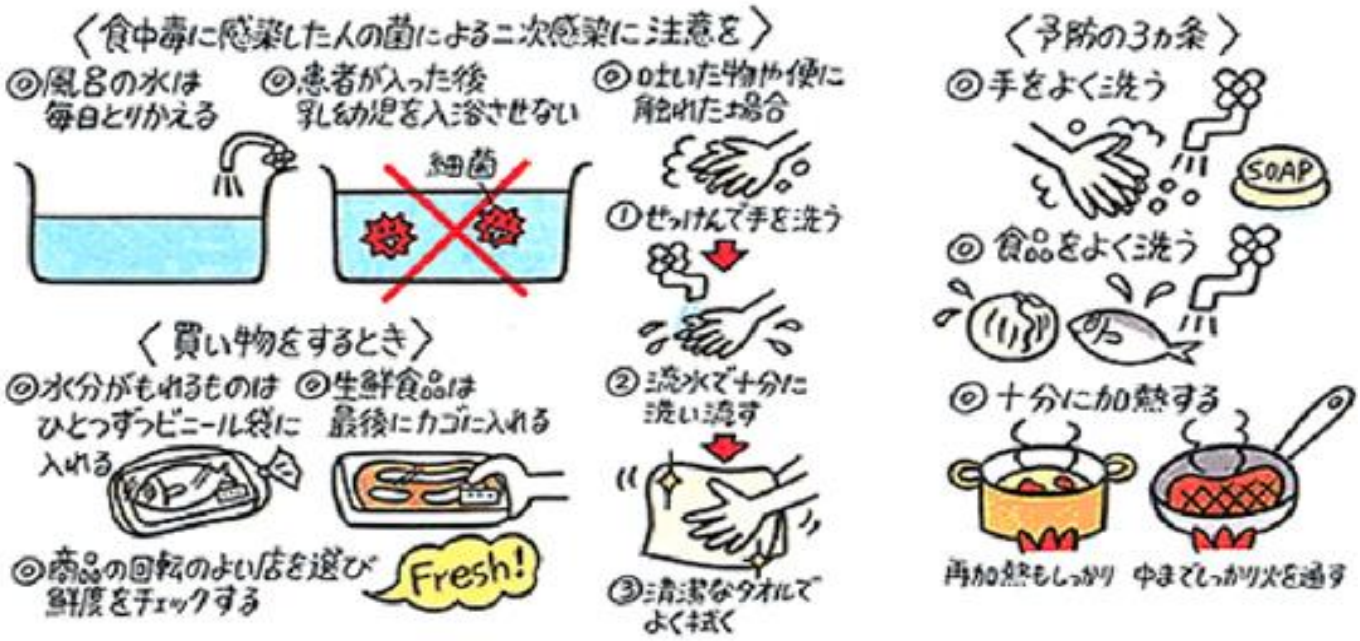
食品や手、調理器具はこまめに洗い、食品は分けて保存、まな板や包丁は、野菜用と肉・魚用に分けましょう。

2.「増やさない」＝　低温で保存する。

マイナス 15℃以下では繁殖が停止するため食べ物に付着した菌を「増やさない」ように低温で保存しましょう。

3.「やっつける」＝　加熱処理

ほとんどの細菌は、加熱で死滅します。十分な加熱を心がけましょう。肉料理は中心部を 75℃で１分以上の加熱することが目安です。調理器具は洗剤で洗ってから、洗浄後に熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



子供の食中毒は重症化しやすい？

子供は免疫機能や消化能力が十分ではないため、食中毒菌に対抗する力が弱く、大人では問題にならない場合でも重症化することがあります。子供は少量の菌でも食中毒を発症しやすく、特に脱水症は命取りになりかねません。子供の体は水分が占める割合が高く、下痢や嘔吐がひどい場合は、体から水分がどんどん失われていきます。内臓の働きが低下し、意識が朦朧となり、命に関わる危険性も出てきます。治療法やできるセルフケアについては、以下のような対応が挙げられます。

症状が重ければ、即受診

嘔吐がひどくて水も飲めないなど、症状が重い場合は早めの受診が必要です。症状が軽い場合は、市販の整腸剤を服用して様子を見ます。下痢止めは食中毒菌を体内に閉じ込めてしまうため、安易な服用は避けるべきです。症状が改善されなかったり、悪化したりした場合は、医療機関を受診してください。

子供の食中毒は脱水に注意

子供の食中毒は重症化しやすく、特に脱水に気をつける必要があります。下痢や嘔吐など、食中毒の症状が見られたら、湯冷ましなどを 30 分～1 時間おきに与えるなどして脱水を防ぎ、早めに医療機関で診てもらってください。また、0-157 などの感染力が強い食中毒菌は、おもちゃやタオル、よだれかけなどを介して子供にうつることがあります。子供が手にしたり、身につけたりするものは、清潔に保つようにしましょう。

(食中毒におすすめのツボ)

足の第二指を足の裏側に折り曲げ、その指が足の裏に触れるところです。
「内庭」というツボが足の甲にありちょうどそのツボに対して足の裏側にあるのでそのような名前がつきました。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)