

高齢者の方の食中毒予防

高齢者の方は体の抵抗力が弱くなっており、持病のある方もいらっしゃる頃から、少量の菌でも食中毒になりやすく、症状も重くなりがちです。

このパンフレットには高齢者の方に注意していただきたい食品や、食中毒予防のポイントをまとめてあります。正しい知識を身につけることで食中毒から身を守り、健康にすごしましょう。

食中毒の特徴

食中毒は、食べ物や飲み物と一緒に口から入った大量の食中毒菌や有害・有毒な物質によって起こります。

主な症状は、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの胃腸症状です。

食中毒を起こす細菌が食べ物の中で増えていても味や臭いは変わりません。

食中毒予防の3原則

菌をつけない	菌をふやさない	菌を殺す
・手洗いは薬用石けんを使ってこまめに行う。 ・食品はふたやラップをして保管する。 ・肉・魚専用の包丁とまな板を用意する。	・食品を長時間室温に置かない。 ・食品は冷蔵庫に保管する。 ・調理後すぐに食べる。	・よく加熱する。 ・器具は台所用漂白剤や熱湯で消毒をする。

1 特に注意したい食品

① 生肉

生肉は、腸管出血性大腸菌(O157等)、カンピロバクターなどの食中毒菌がついていて、重い食中毒の原因となることがあります。

- ・ハンバーグやステーキなどは、中までしっかり火を通しましょう。
- ・焼き肉、すき焼きなどでは、生肉を取るはしと自分が食べるはしは区別しましょう。
- ・生食メニュー（たたき、鳥刺し等）はなるべく避けましょう。

② 生卵

卵はサルモネラに汚染されていることがあります。このような卵による食中毒が増えています。

- ・新鮮なものを購入し、購入後は冷蔵庫で保管しましょう。
- ・生で食べることは、できるだけ控えましょう。
- ・卵は割ったらすぐに調理しましょう。
- ・卵料理は十分加熱しましょう。
- ・割れていたりひびが入っている卵は、なるべく使用を控えましょう。

③ 魚介類

生の魚介類は腸炎ビブリオに汚染されていることがあります。

- ・生食用であるかどうか、表示を確認しましょう。
- ・腸炎ビブリオは真水に弱いため、流水でよく洗ってから調理しましょう。
- ・調理後、できるだけ早く食べましょう。
- ・食べる直前まで冷蔵庫で保管しましょう。

生カキに注意しましょう

- ・秋から冬にかけてノロウイルスによる食中毒が多発しています。
- ・カキなどの二枚貝はノロウイルスを持っていることがあります。このようなカキを生で食べることで感染する場合があります。
- ・ノロウイルスに感染した人が調理中に食品を汚染することで、その食品を食べた人が感染する場合があります。
- ・貝類は中心部まで十分に火を通しましょう。
- ・調理中はこまめに手を洗うようにしましょう。
- ・トイレの後もていねいに手を洗いましょう。

④ 弁当

配食サービスのお弁当などにも注意が必要です。

- ・配達されたら、早めに食べましょう。
- ・すぐに食べない場合は、そのまま放っておかず、冷蔵庫に入れましょう。
- ・残ったものは思い切って捨てましょう。もったいないからといって、次の食事で食べるのはやめましょう。

2 食中毒を予防するために気をつけたいこと

① 調理用具はいつも清潔に

まな板

- ・肉・魚用と野菜用の2枚を用意し、使い分けるようにしましょう。
- ・木製よりもプラスチック製の方が衛生的です。

包丁・鍋類

- ・包丁の柄、鍋の取っ手は汚れやすいので、念入りに殺菌しましょう。

手ふき用タオル

- ・せっかく手を洗っても、タオルが汚れていると手洗い前よりも菌が多くついてしまうことがあるので注意が必要です。
- ・1日1回は新しい清潔なタオルと交換してください。

ふきん

- ・清潔なものを何枚も常備しておきましょう。
- ・1枚を使い回さず、こまめに取り替えることが大事です。

② 流水と薬用石けんでしっかり手を洗いましょう

こんな時には手を洗うようにしましょう

- ・調理する前
- ・トイレのあと
- ・肉、魚、卵に触ったあと
- ・食事をする前
- ・ペットに触ったあと

手は薬用石けんを使って、ていねいに洗うようにしましょう

3 食中毒かなと思ったら

すぐにお医者さんにみてもらいましょう。

- ・いつごろ調子が悪くなったか、どんな症状か、最近食べたもの、便の様子、一緒に食事をした人の様子などを伝えます。
- ・吐物や便があれば医師に見せてください。

素人判断で胃腸薬や下痢止めを飲まないでください。

- ・不適切な服薬は症状をかえって悪くすることがあります。

最寄りの保健所に連絡してください。

- ・原因だと思われる食品が残っていれば、捨てずに冷蔵庫で保管しておいてください。
- ・買った店のレシート、空の容器、包装紙なども取っておきましょう。

●ご連絡・ご相談は最寄りの保健所へ

徳島保健所	088-652-5154	吉野川保健所	0883-36-9017
阿南保健所	0884-28-9870	美馬保健所	0883-52-1011
美波保健所	0884-74-7343	三好保健所	0883-72-1121