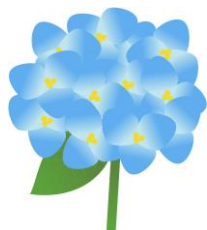


# たんぽぽ通信

Vol. 69 2015年6月10日発行 薬局事業部



## 食中毒に気を付けましょう

この時期に多くなるのが食中毒です。食中毒菌が繁殖しやすい条件とは…

★栄養源（食品そのもの、食器や調理器具についた食品）

★水分

★温度（特に湿度が高い時）

予防としてはこれらの条件をなくすことです。家庭でできる食中毒予防のポイントが厚生労働省から出されています。

- 食品の購入…消費期限などの表示をチェック。種類別に分けて包む。
- 家庭での保存…帰宅後はすぐに冷蔵庫へ。

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持。

- 下準備…冷凍食品の解凍は冷蔵庫で。
- 調理…加熱は十分に。目安は中心部分の温度が75℃で1分以上。  
電子レンジを使用するときは均一に加熱されるようにする。  
調理を中断するときは、冷蔵庫に入れる。

- 残った食品…食べ残しや作り過ぎたもので、放置したものは、口にしない。  
温めなおすときは十分に加熱。  
（これも目安は75℃で1分以上）



予防で一番大切なことは、こまめに**手洗い**を行うことです。まな板、包丁、ふきん、食器などの**調理器具は清潔**にし、これらのポイントをきちんとおさえて、食中毒をなくしましょう。

## もし食中毒にかかったらどうする？

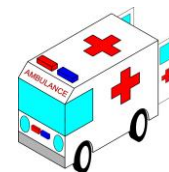
食事の後に、『嘔吐』、『下痢』、『腹痛』そして『発熱』！！などの症状が現れ、もしかして食中毒かもと思ったときは、まず落ち着いて下さい。

そして、しっかり水分を補給してください。吸収の良いスポーツドリンクでも構いません。飲む際は、常温状態にしておいたほうが胃腸への負担も減ります。体内から出来るだけ食中毒菌を出さないといけません。食中毒菌を体内に留めておくことが重症化につながってしまうため、自己判断で下痢止めの薬を服用することは止めましょう。

そして、すぐに病院を受診してください。そのままにしていると食中毒菌の種類によっては死に至ることもあります。

## 水も飲めない！歩くことも出来ない！

そのようなときは、ご自身もしくは周りの人が勇気をもって救急車を呼んでください。早めの行動を心掛けましょう。



## たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

