

家庭で行う 食中毒予防

この時期は、家庭での食事や海や山への行楽に持って
いく弁当で腹痛、下痢などの食中毒にかかる人が、毎年
多くなっています。

胃も腸も疲れがちです。睡眠を十分にとり、食べすぎ、
飲みすぎに注意し、次の三つのことがらには特にきをつ
けましょう。

一、まな板

- ①使う前によく洗いましょ。
- ②表面にキズが多くなったらケズルか新しいものに取り替えましょ。
- ③使用後は洗剤等でよく洗い日光消毒をましょ。



二、冷蔵庫

- ①残り物は早く整理しましょ。
- ②庫内はつめすぎないようしましょ。
- ③夏は調節ダイヤルを「強」にしておきましょ。



三、おにぎり・弁当

- ①おかずもごはんもさましてからふたをましょ。
- ②おにぎりは特に念入りに手を洗ってからにましょ。(手にキズのある人、荒れてる人はさけましょ)
- ③梅干、酢の細菌を抑える効果はあまりありません。
- ④車で出かける時、弁当をトランクに入れるのはやめましょ。

食後まもないとき

毒性を早く体内から出すため、指をノドの奥まで入れて、胃の中のものを吐かせるようにしましょ。

その前にぬるま湯か、食塩水を、たくさん飲ませると効果的です。その後、毛布などで体を暖めましょ。

食後数時間

たったとき

食べ物は腸の中に入ってしまった、吐かせるのは無理です。

この場合は、下剤を大量の水と一緒に飲んで、早く体内から出しましょ。

食中毒の応急手当

吐き気が激しいとき

胃の部分を水で冷やすと落ちつきましょ。逆に腹痛のひどいときは暖めてください。

キノコ

魚介類の中毒

キノコの場合は、食後数時間たつてから発病し魚介類はじんま疹が多いようです。

おかしいと思ったら、塩水や重曹水を飲ませて吐かせる努力を繰り返すか、流腸して体内の毒性を早く出すようにしましょ。

なお、下痢が続くと体が脱水状態になります。症状が落ちついたら番茶、果汁類で水分を補うことが必要です。

