

**食**中毒には細菌性・ウイルス性・自然毒・・・などの種類がありますが、気温や湿度が高いこれからの時期は細菌が増殖しやすいので細菌性食中毒が特に多く発生します。



**細**菌性食中毒には菌自体の病原性が原因の「感染型」と菌が作る毒素が原因の「毒素型」があります。感染型は菌を食べることが原因なので食事などに生きた菌を付着させないこと、毒素型は毒素を作らせないことが重要です。つまり「菌を付けない、増やさない、殺菌する」が予防の三原則！食中毒を起こす細菌やウイルスなどはどこにでも存在していることを意識して予防する必要があります。



**具**体的には、新鮮なものを選び早めに使い切る。余ったものは低温で保存する。調理前には手を洗い、まな板は熱湯をかけ殺菌する。中心部が75℃で1分以上を加熱する。冷たいものは10℃以下を目安とする。また怪しいと思ったら捨てることも大切です。

**腹**痛や下痢など食中毒が疑われる場合には市販薬は使用せず、早めにかかりつけ医を受診しましょう。その際に「いつから」「どんな症状で」「最近何を食べた」等を詳しく伝えてください。応急処置としては十分な水分を補給すること、できれば冷水でなく常温のお茶や麦茶、ポカリやORS(経口補水液)などがよいとされています。

