

* 小針の健康たより * 2021. 7月 臨時号①

カンピロバクター食中毒増えています！

カンピロバクターとは

ニワトリや牛の体内に生息。人や動物の腸管のみでしか増殖できない。
乾燥に弱い。冷蔵庫内(1~10℃)でも生息するが、通常の加熱調理で死滅する、
比較的少ない菌の摂取で感染する、という特性があります。



症状は

下痢、腹痛、発熱、悪心、嘔気、嘔吐、頭痛、悪寒、倦怠感など。

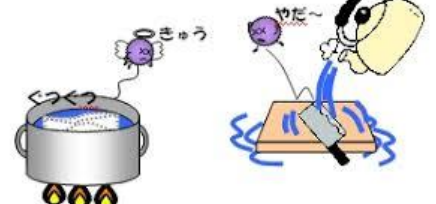
※カンピロバクター食中毒は、潜伏期間が一般に1~7日間とやや長く、
発症後、多くは1週間ほどで治癒。乳幼児・高齢者、抵抗力の弱い方では重症化
する危険性もあり、注意が必要。感染した数週間後に、手足の麻痺や顔面神経
麻痺、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症する場合があります。



食中毒予防のポイントは

菌をつけない！菌を増やさない！菌を殺す！

- * 調理前・生の肉や魚、卵を扱う前・食事前・残った食品を扱う前の丁寧な手洗い
- * 調理後・肉を触った後は少なくとも液体せっけんで2度手洗い
- * 生肉を扱う際は専用の箸(はし)かトングを使用し、肉に触れた箸で食事をしない
- * 肉は中心部を75℃で1分以上加熱し、野菜は100℃の湯で5秒湯がく
- * 生の鶏肉に触れたまな板やボールなどの調理器具は、そのまま他の調理に使用せず、洗浄後は十分に熱湯をかけるか、日光に当てて乾かす
- * ふきんや食器洗いスポンジは熱湯か、塩素系漂白剤に1分漬けて消毒



※食中毒かなと思ったら早めに病院に行きましょう！