

海・山の行楽

気をつけよう “食中毒”

入梅から夏季にかけて、家庭での食事や、山、海等へ行楽に持っていく弁当等で、腹痛や下痢症の食中毒にかかる人が毎年ふえています。

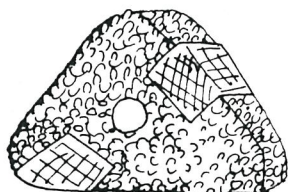
家庭では、おにぎり、生魚料理、が最も注意が必要です。

※おにぎり、弁当には……

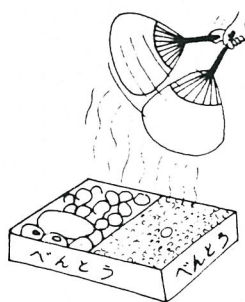
●きずのない、きれいな手でにぎってね！……（切りきず、水虫はブドウ球菌の巣です。要注意！）



●形は大きめ、味は濃いめに



●主食、副食はよくさまして……（はしで詰めてね）



※生魚料理（さしみ）には……

●魚は真水でよく洗いましよ（カニの甲は特にタワシでゴシゴシと）

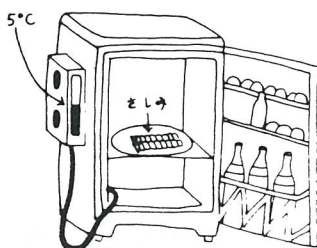


食べる前には必ず手を洗いましよ

●ふきん、まな板はよく干して



●料理したらすぐ食べよう（冷蔵庫は開けたらすぐ閉めよ）



もし食べ物に当たったら

●わるいものを食べた直後なら指先でのどの奥を刺激して吐き出させます。

その時ぬるま湯、水などを飲ませ、吐き出しやすくすると効果的です。

●お腹が痛い、気分が悪いがまだ下痢はしない、といった段階なら下剤（ヒマシ油など）で排泄させます。

●食中毒の下痢は、毒物を、排

泄しようとする身体の防衛反応ですが、これがつづくと脱水状態となりますので、お茶、果汁などで失われた水分を補給します。

腹痛をとまなう下痢は、腹部をあたためながら安静をたもてば、いくらかやわらぎます。

●原因となった食物をとってから一日以上して発病する、といった潜伏期の長い中毒は、悪性

のことが多い。

いずれの場合も、すぐに医師の手当が必要です。

発病したら、一〜二日は絶食し、その間下痢、発汗、嘔吐などによって失われた水分を補給するようにします。

——家庭医学辞典より——

