

# ひまわり薬局ニュース



2020年6月号 No.64 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市日枝字海老島161-2 TEL 0235-28-3500



## 細菌性食中毒について



食中毒とは原因となる細菌性、ウイルス性、化学物質、自然毒などが付いた食べ物を摂ることによって、嘔吐、下痢、発熱などの症状が出る病気のことです。中でも気温、湿度が高くなる6月から9に月かけては細菌性食中毒に特に注意が必要です。

分類	原因	主な原因菌と代表的な食品
食品内毒素型	食品中で菌が増殖する際に作られる毒素を摂取することによるもの。耐熱性が多い。	黄色ブドウ球菌：素手でつくるおにぎり ボツリヌス菌：真空パック食品、はちみつ
感染侵入型	摂取した食品中の菌が体内で増殖することによるもの。	サルモネラ属菌：食肉、鶏卵 カンピロバクター：食肉（特に鶏肉）、牛レバー
生体内毒素型	摂取した食品中の菌が体内で増殖し、毒素を産生することによるもの。	腸炎ピブリオ：海産魚介類 ウェルシュ菌：カレーなどの大量調理食品 腸管出血性大腸菌（O157、O111）：牛肉

### <食中毒予防の3原則>



#### つけない! = 洗う・分ける

食中毒を起こさないためには食中毒の原因となる細菌を食品や調理器具につけないことです。まず、手や調理器具を清潔に保ちましょう。肉、魚、野菜など食材は別々に保存し、調理時も別々に洗い調理しましょう。



#### 増やさない! = 低温で保存

10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大切です。



#### やっつける! = 加熱処理

多くの細菌は加熱によって死滅します。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。また、調理前は調理器具を熱湯消毒してから使用しましょう。ただし、耐熱性の細菌もあるため食品の臭いや傷みが気になる場合は口にしないなども食中毒予防として必要です。

### <処置と治療>

病院では、まず原因を特定し、脱水を予防するための点滴、抗生物質を使った治療などが行われます。下痢止めは細菌が体外へ出るのを邪魔するため注意が必要です。脱水症状を起こさないように水分補給を心がけましょう。



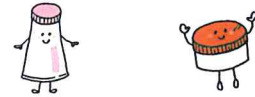
# 調剤薬局を上手く利用する ポイント5カ条

## 1 お薬手帳は薬局との交換日記

お薬手帳はあなたのお薬の情報を記録しておく『お薬の日記帳』です

- ・飲んだ時の体調や、次回先生に聞きたいことなど気になることをメモしてみましょう。

## 2 あなたの情報



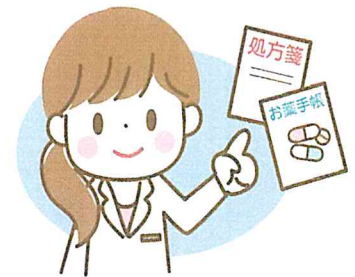
積極的にあなたの情報を伝える事であなた自身を守ることにつながります

- ・他に飲んでいるお薬や健康食品、市販のお薬はありませんか？
- ・アレルギーはありませんか？

## 3 薬剤師に相談

どんな些細なことでも相談してみましょう

- ・毎日お薬を飲んでいて気になることはありませんか？
- ・お薬のうっかり飲み忘れはありませんか？
- ・飲みづらいお薬はありませんか？
- ・お薬が余ったりしていませんか？



## 4 今日の処方されたお薬を薬剤師と一緒に確認

あなたの健康を守るための大切なお薬です

今日の処方されたお薬の用量、処方日数などはこれでよろしいですか？

## 5 あなたのお薬のアドバイザー『かかりつけ薬剤師』

鶴岡ひまわり薬局にはお薬のプロである薬剤師がたくさんいます

お薬や病気・健康管理について相談してみませんか？



一般社団法人ファルマネット山形 鶴岡ひまわり薬局

山形県鶴岡市日枝字海老島 161 番地の2 TEL: 0235-28-3500

