

# 食中毒を予防しよう

気温が上昇する夏は、食中毒が起こりやすい季節です！！

食中毒予防の3原則で適切に予防しよう！

つけない！！  
増やさない！！  
やっつける！！

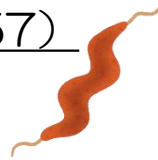


## 夏に多い食中毒



### 腸管出血性大腸菌 (O157)

原因：食肉・生野菜  
予防：食肉の十分な加熱  
器具の使い分け  
生野菜はしっかり洗浄



### カンピロバクター

原因食品：食肉（特に鶏肉）  
予防：食肉の十分な加熱  
食肉に触れた物の洗浄・消毒



### ウェルシュ菌

原因食品：カレーや煮物  
予防：前日調理は避ける  
調理後はあら熱を取って  
素早く冷蔵庫へ



### サルモネラ属菌

原因食品：鶏卵  
予防：鶏卵は新鮮な物を使う  
保存は必ず冷蔵

\* 上記は食中毒の原因の一例です。  
詳しい情報は厚生労働省のHPをチェック！

## ◎食中毒を防止するために

### つけない

- 適切な手洗い
- 器具の使い分け
- 食材の洗浄



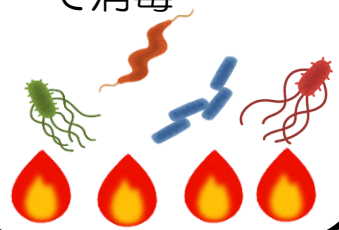
### 増やさない

- 速やかな調理
- 水分は大敵！！
- 冷蔵保存



### やっつける

- 中まで加熱
- 塩素系消毒剤で消毒



# 0157 に気を付けましょう！！



## 0157感染症の症状

潜伏期間：平均3～5日

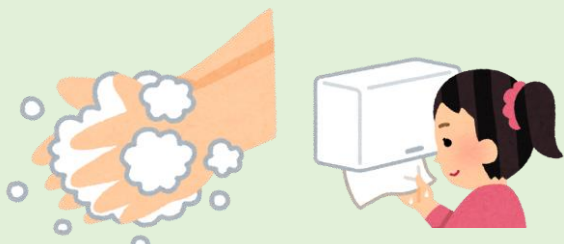
症状：発熱、激しい腹痛、水溶性の下痢（血便を伴うことがあります）

症状から感染が疑われたら、すぐに医師の診断を受けましょう。

## 感染対策

患者から家族への二次感染や、動物との過度な接触によっても感染の危険があります。

トイレの後は、**しっかり手洗い。**



消毒用せっけん液を使用しましょう。  
患者とのタオルの共用は避けましょう。

**トイレ等のお世話は要注意。**



患者の便や吐物を処理するときには、直接触れないように。  
お世話の後は、すぐに手を洗いましょう。

**衣類は分けてお洗濯。**

患者の便で汚れた下着、衣類、寝具は、他の家族のものとは別に洗濯しましょう。



塩素系漂白剤や煮沸で消毒しましょう。  
よくすすいで日光でよく干したり、乾燥機を使用したり、入念にアイロンをかけるのが効果的です。

**入浴方法も気を付けて。**



入浴の際は、風呂の湯につかる前に、まずおしりを洗い、病原体を落とします。  
下痢のある患者さんの入浴は一番最後にします。  
他の家族との混浴は控えましょう。  
風呂の水は毎日かえて、浴槽や風呂の床、洗面器、椅子なども清潔に掃除をします。  
タオルやバスタオルの共用はやめましょう。

**トイレの掃除と消毒。**



下痢便の飛沫が付きやすいところは、こまめに掃除をし、必要に応じて消毒します。  
ドアノブなども消毒しましょう。

**動物と触れ合った後は手を洗おう。**



ペットや動物との過度な触れ合い（口移し等）は避けましょう。  
また、動物を触った後はかならず手を洗いましょう。

# 消毒方法について

(消毒薬については、薬局等でご相談ください。)

消毒するもの	使用薬剤など	めやす量
手指	逆性石鹼液 (塩化ベンザルコニウム液 10%)	石鹼で手洗い後、 <b>100 倍液</b> (下記参照) に浸して洗浄する
	速乾性擦式手指消毒剤 消毒用エタノール(70%)	原液3ccを手のひらにとり、乾燥するまで(約1分間)手に擦りこんで使う
食器・器具・ふきん まな板・おもちゃ等	次亜塩素酸ナトリウム (台所用塩素系漂白剤など)	<b>100 倍液</b> (下記参照) に 30 分間浸し、 水洗いする
	熱湯消毒	80℃、5 分間以上 (ただし、ふきんは 100℃で5分間以上煮沸)
トイレの取っ手 ドアのノブ	消毒用エタノール (70%)	濃度はそのまま使用し薬液を含ませた紙 タオル等で拭くか噴霧する
	逆性石鹼液 (塩化ベンザルコニウム液 10%)	<b>50 倍液</b> (下記参照) を含ませた紙タオル 等で拭く
衣類の消毒	次亜塩素酸ナトリウム (家庭用塩素系漂白剤など)	<b>100 倍液</b> (下記参照) に 30 分間つけた 後、洗濯する
	熱湯消毒	熱水洗濯機 (80℃10 分間) で処理し洗 浄後乾燥させる
風呂場	逆性石鹼液 (塩化ベンザルコニウム液 10%)	<b>100 倍液</b> (下記参照) を含ませた紙タオル 等で拭く
	熱湯消毒	熱湯で洗い流す

※ おむつ交換時と便の処理を行う時は、使い捨てビニール手袋を使用する。

※ 次亜塩素酸ナトリウムは、金属腐食性があるので、消毒後、水拭きする

## 消毒液のつくり方

濃 度	希釈液の作り方
<b>50 倍液</b>	<p>①水道水 1000cc (500cc ペットボトル 2本分)</p> <p>② 薬剤 20cc</p> <p>逆性石鹼 の場合 薬剤キャップ1杯 約5ccとして</p> <p>約4杯</p>
<b>100 倍液</b>	<p>①水道水 1000cc (500cc ペットボトル 2本分)</p> <p>② 薬剤 10cc</p> <p>逆性石鹼 の場合 薬剤キャップ 1杯 約5ccと して</p> <p>約2杯</p> <p>家庭用塩素系漂 白剤 の場合 薬剤キャップ 1杯 約25cc として 約1/2杯弱</p>

できていますか？

# 衛生的な手洗い



**1** 流水で手を洗う



**2** 洗浄剤を手に取り



**3** 手のひら、指の腹面を洗う



**4** 手の甲、指の背を洗う



**5** 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



**6** 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



**7** 指先を洗う



**8** 手首を洗う(内側・側面・外側)



**9** 洗浄剤を十分な流水でよく洗い流す



**10** 手をふき乾燥させる



**11** アルコールによる消毒

**2度洗いが効果的です!**

2~9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。