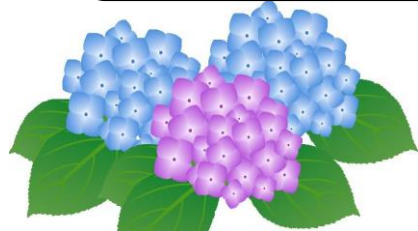


天寿荘ヘルパー便り

2020年 6・7月発行 282号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>



「高齢者は特に注意！食中毒について」

高齢者は加齢により免疫力は低下していく為、食中毒になりやすく、重篤化しやすいとされています。寝たきりの方や持病を持っている方は特に注意が必要です。

●食中毒4大症状（注意すべき症状）

●発熱 ●嘔吐 ●下痢 ●腹痛

- 1、血便がでた。
- 2、高熱が続く。
- 3、下痢の回数が減らない。



※食中毒には、細菌性（O-157等）・ウイルス性（ノロウイルス等）・自然毒などがありますがこの時期に注意したいのは細菌性の食中毒です。

※キッチンのタオルやドアノブなど介して感染する事もあります。

気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて発生しやすいのが食中毒です。そこで、今回のテーマは「食中毒について」です。

●食中毒の予防の3原則

- ・つけない！（洗浄・手洗い）
- ・増やさない！（乾燥・低温管理）
- ・やっつける！（加熱・殺菌）



※この3原則を徹底する事が、食中毒を未然に防いで食中毒患者を出さないようにする為にも重要です。

●特に注意したい食品

- ・生肉や生卵
腸管出血性大腸菌（O-157）などの菌がついていて重症化し死に至る場合もあります。必ず加熱して食べるようにする。
- ・魚介類
生の魚介類は腸炎ビブリオに汚染されている事があります。生食で食べる場合は生食用であることを確認する。流水で洗って調理しなるべく早く食べる。直前まで冷蔵庫で保管する。
- ・弁当
配食弁当を利用している方は配食後すぐ食べる。すぐ食べない場合は冷蔵庫に入れて保存する。残ったものは処分する。

