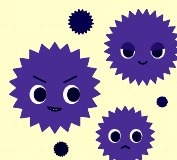




今年は早い梅雨明けと、その後の猛暑で体調をくずされた方もいらっしゃるかと思います。その為か、夏かぜにかかり受診される方も多い印象です。大人の方でも子供さんやお孫さんから、夏かぜウイルス(エンテロ、コクサッキー、アデノ)がうつるケースがありますので、引き続き体調管理にご注意ください。

食中毒に注意!!



食中毒とは？

カンピロバクター、サルモネラ、大腸菌などの細菌や、ウイルスによる腸炎で、下痢や腹痛、発熱などが主な症状です。細菌性のものは、初夏から初秋にかけて、ウイルス性のものは冬に多発しますから、年間を通して注意が必要です。



症状は？

下痢・腹痛・吐き気・嘔吐・血便・粘液の多い便・発熱などの症状が出ます。菌によって違いますが1~3日位の潜伏期間で発病します。O-157は1週間位です。

**「子どもと高齢者は脱水症状を
起こしやすいので要注意」**



食中毒かな？と思ったら

安静…

・下痢や発熱がある場合は、できるだけ安静にして食事控えめです。



水分補給…

・下痢がひどい時には脱水症状に注意し、湯ざましや番茶・スポーツドリンクなどの水分を補給します。

食事は…

・下痢症状が落ちついたら、消化の良いもの(お粥・スープなど)を少しずつ食べましょう。

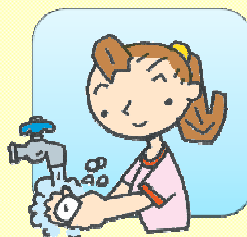
治療は…

・「早めの受診が必要です」

・下痢嘔吐があるとき、腹痛が強い時、血便が出た時などは早めに医師の診察を受けましょう。必要な場合は、点滴や抗生物質を使います。



予防法は？



★手をよく洗う

食事の前やトイレの後は石鹸でよく洗いましょう。タオルは常に清潔なものを使いましょう。



★肉や魚などは中まで十分火を通す

調理した食べ物は早めに食べましょう。



★生野菜はよく洗う

ラップしてある野菜も一度流水で洗いましょう。



★台所用品はよく洗う

包丁やまな板は肉や魚を切った後、一度熱湯で洗う。または家庭用漂白剤で消毒しましょう。