



# 福あーる新聞

こんにちは、福あーるです。6月も後半になりました。いよいよ梅雨入りしましたね。この時期は二十四節気で夏至。1年で1番昼の時間が長い日です。今年6月21日あたりです。この日を境にだんだんと日が短くなってきますが、体感的には夏はこれからなので、もうピークが過ぎたことに驚きます。

さて、今回のトピックは食中毒。6月は一年で1番食中毒の発生が多くなります。湿度や気温が高くなる梅雨の時期は細菌が増殖しやすいため、細菌性の食中毒が増えます。どんな予防があるのでしょうか？改めてこの機会に学びましょう😊

## 食中毒ってどんな症状がでるの？

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって発症します。多くは、急性の胃腸障害（嘔吐、腹痛、下痢などの症状）を起こします。急性の胃腸障害が重症化すると、血便や高熱、ショック症状、意識障害が現れることもあります。食中毒の原因によって、症状や食べてから症状が出るまでの時間はさまざまです。時には命にもかかっていることがあります。

## 治療は基本的に対症療法です

高熱や下痢・嘔吐による脱水症状がある場合は、水分補給が行われます。経口的に水分が摂取できる場合は、オーエスワンなどで電解質補給を勧めます。少量を飲んでから様子を見て、ゆっくり飲みましょう。常温もしくは少し温めた飲み物が◎  
経口で水分の摂取ができない場合は、点滴治療が行われます。

### ★薬の使用について★

抗菌薬は病原体が特定されてから使用されます。ウイルス性の場合には効果がない上に腸内細菌のバランスを壊したり、耐性菌を発生させたりします。また、原則、下痢や嘔吐を止めるための薬は服用しません。悪いものを体外に出す必要があるからです。

## 看護師からのアドバイス★

食中毒予防には衛生管理とともに、免疫力を高めることが重要です。コロナ禍で運動不足やストレス増加により免疫力が低下している今、福あーるでは健康管理や免疫力を高める運動を提供しています。私たちと一緒に体力と免疫力を高め、梅雨を快適に過ごしましょう。



## 細菌性食中毒を 予防するための三原則

- 細菌をつけない(清潔洗浄)
- 細菌を増やさない(迅速冷却)
- 細菌をやっつける(加熱殺菌)



## 看護師がチェックするポイント

- 食歴：いつ、何を、どこで、量(どのくらい)食べたのか？
- 発熱：いつから、体温は何度なのか？
- 下痢：いつから、形のある便なのか、水様便なのか、血便が出ていないか、回数
- 嘔吐：いつから、回数

以上の項目を覚えておくと、原因が特定しやすく治療もスムーズです

