

2022 年 9 月 10 日 食中毒について

こんにちは、モリモリキッズ・アレルギークリニックです。

突然ですが、食中毒が一番発生しているのは何月頃か知っていますか？気温も湿度も高い8月に多いと思われがちですが、実は9～10月が年間で一番多く発生しているのです。夏の暑さで体力が落ち、免疫力が低下しているところに、大きな気温差も加わり体調を崩しやすいことや、運動会など外での食事が増えることが影響しています。

食中毒は悪化すると体に危険が伴います。嘔吐が止まらない、下痢便に血液が混ざっている、全身がだるい、などといった症状がある時は病院を受診しましょう。

最後に、食中毒を防ぐための3つの原則をお伝えします。

- ①つけない＝洗う
- ②増やさない＝低温で保存する
- ③やっつける＝加熱処理

この3つを意識し食中毒に気を付けて楽しい秋を過ごしましょう。