



Q.3 感染性胃腸炎にかからないためにはどうすればいいのですか。

- 感染性胃腸炎にかからないためには、基本的な衛生習慣を身につけることが重要であり、食中毒の一般的な予防方法を守り、患者と濃厚な接触を避けましょう。
- 厚生労働省では、家庭でできる食中毒の予防のポイントをホームページ上で掲載していますのでご参照ください。(http://www1.mhlw.go.jp/houdou//0903/h0331-1.html)

<家庭でできる食中毒予防の6つのポイント>抜粋

ポイント1 食品の購入

- ★ 表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう。

ポイント2 家庭での保存

- ★ 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ★ 肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。せっけんを使って洗ったあと、流水で十分に洗い流すことが大切です。

ポイント3 下準備

- ★ 生の肉や魚を切ったあと、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。包丁やまな板は、肉用、魚様、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全です。

ポイント4 調理

- ★ 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。

ポイント5 食事

- ★ 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷やしておきましょう。
- ★ 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。例えば、O157は室温でも15~20分で2倍に増えます。

ポイント6 残った食品

- ★ 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- ★ 時間がたち過ぎたら、思い切って捨てましょう。



7 手足口病

Q.1 手足口病とはどのような病気ですか。

- エンテロウイルスの感染により、口の粘膜および手足に水ぼうそうのような発しんが現れる乳幼児の病気です。
- 発症者の約3分の1に軽度の発熱がみられますが、高熱が続くことはありません。
- せきをしたときのしぶきや、便などから感染します。
- 感染してから病気の症状が出るまでの期間は、3~5日です。

Q.2 手足口病にかからないためにはどうすればいいのですか。

- 手洗いをしましょう。
- 回復後2~4週間は、なお便からウイルスの排出があり、人に感染させるおそれがあるため、便や尿の処理には特に注意が必要です。

Q.3 手足口病にかかったらどうすればいいのですか。

- たいていは、数日間のうちに自然に治ります。
- 高熱、吐き気、頭痛の強いとき、不機嫌なときなどは早めに医療機関に相談してください。

国立感染症研究所感染症情報センターでは、ホームページ上で、手足口病について解説していますので、こちらをご参照ください。

アドレス http://dsc.nih.gov.jp/idwr/kansen/k01_g2/k01_27/k01_27.html