



阪神北広域こども急病センター

ニュースレター

2024年度
夏
号

いよいよ夏本番です。行楽や行事などでお出かけになる方も多いと思います。キャンプなどでのバーベキュー、またレジャーなどでお弁当を持参される方も多かもしれません。そんな時期に注意したいのが食中毒です。特に乳幼児は病原菌に対する抵抗力が弱く、大人に比べると重症化しやすい特徴があります。食中毒に対する正しい知識を身につけ、お子さんを食中毒から守りましょう。

今回は「夏の食中毒」のお話です。

食中毒とは

細菌やウイルスに汚染された食物や水を摂取することによっておこる急性の胃腸炎で、夏の食中毒の原因の多くは「細菌」です。これは細菌が高温多湿の環境で活発に増殖するという特徴があるため、特に6～9月頃に注意が必要です。

病原菌	腸炎ビブリオ	サルモネラ	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌
主な原因食品	刺身や寿司など生の魚介類	肉、卵、卵の調理食品	生または加熱が足りない鶏肉	草食動物の糞便に汚染された食品(食肉など)
潜伏期間	5～40時間	6～48時間	2日～7日	4日～8日
特徴	真水や酸に弱い 加熱で死滅	加熱で死滅 乾燥に強い	加熱で死滅 血便が出ることもある まれに感染して数週間後に手足や顔面の麻痺が出ることもある	感染力が非常に強い 加熱、消毒薬に弱い 血便が出ることもある 腎臓の合併症(溶血性尿毒症症候群)を起こすことがある

症状

症状は病原菌によって多少の違いがありますが、ほとんどの症例に**腹痛、下痢、嘔吐、発熱**が見られます。これらの症状が現れたら食中毒の可能性があります。

治療

基本的にはお腹の調子を整える整腸剤や発熱を抑える解熱剤などを使用しながら症状が治まるのを待つ**対症療法**が行われますが、場合によっては抗生物質も投与します。また脱水がひどいときは点滴も行います。

受診のめやす * 1つでもあてはまれば速やかに受診しましょう。

- 下痢、嘔吐がひどくて水分がとれない
- 吐物や便に血が混ざる
- ぐったりしている
- 腹痛がひどい



ホームケア

ホームケアのポイントは**脱水予防**です。少量ずつこまめな水分補給を心掛けましょう。

- 経口補水液やイオン飲料などカロリーや塩分のあるものを、1回量スプーン1杯(約5ml)くらいを5分～10分毎にあげましょう。
- 吐かなければ少しずつ量を増やしていきましょう。
- 固形物は水分を吐かなくなってから、消化の良いものをあげましょう。



食中毒予防の3原則

① 菌をつけない

- 調理前、調理中、食事前にはこまめによく手を洗いましょう。
- 食材はできるだけ洗いましょう。
- 調理器具は清潔に洗ってよく乾燥したのを使いましょう。
- 焼肉やバーベキューなどでは生肉を扱うトングを専用とし、食べる箸と分けましょう。



② 菌を増やさない

- 生肉、生魚は保冷して運び、帰宅後はすぐに冷蔵庫に保管しましょう。また冷凍保存したものでできるだけ早く(1週間以内をめやすに)使い切り、一度解凍したものを再冷凍しないようにしましょう。
- 料理はなるべく出来立てを早く食べるようにしましょう。お弁当などすぐに食べられない場合は、しっかり保冷して保管しましょう。



③ 菌をやっつける

- 食材は中心部までしっかり加熱(75℃1分間以上)しましょう。
- 肉や魚を切った後、包丁やまな板はよく洗って熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。



電話相談をご利用ください

◆阪神北広域こども急病センターでは、看護師による電話相談を行っています。

☎ 電話相談 ☎

072-770-9981

*発信者番号を通知の上、おかけください



☎ 相談受付時間 ☎

平日	午後8:00～翌朝6:30
土曜日	午後3:00～翌朝6:30
日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前9:00～翌朝6:30

こどもの急病でお困りのときは、お気軽にご相談ください。

診療のご案内

診療科目	小児科(15歳以下、中学生まで) ※原則、内科の診療となります	
診療受付時間	平日	午後7:30～翌朝6:30 診察開始は午後8時から
	土曜日	午後2:30～翌朝6:30 診察開始は午後3時から
	日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前8:30～翌朝6:30 診察開始は午前9時から

道路地図



阪神北広域こども急病センター
〒664-0015 伊丹市昆陽池2丁目10番地
<http://www.hanshin-kodomoqq.jp/>

TEL: 072-770-9988
FAX: 072-770-9905