



# あすなろ薬局だより

夏の食中毒

2016.06

6月に入りました。暑くてじめじめとした時期は「食中毒」に注意しましょう。

## ●食中毒を疑ったら

下痢が続く場合でも、むやみに下痢止めを使ってはいけません。実は下痢は身体の防御反応のひとつで、腸内の悪い菌や毒素をなんとか身体の外に出そうとしています。そこで下痢止めを使ってしまうと、毒素が排出されず体内に長く留まるため、症状が悪化することがあるのです。

下痢の症状が酷いときは、決して無理せず病院で診てもらいましょう。

吐物や便の付着したところは、次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）で拭いて下さい。衣服は家族のものとは別に洗って日光に当てて乾燥させて下さい。手は石鹸を使って流水でよくもみ洗いしましょう。

## ●どうやって治す？

下痢や嘔吐による脱水を防ぐために家庭でできることとしてオススメの対処法は、経口補水液やスポーツドリンク（薄めてもOK）を飲むことです。

### ☆自宅で簡単にできる経口補水液の作り方

「湯冷まし1リットル+砂糖40g（上白糖大さじ4と1/2杯）+食塩3g（小さじ1/2杯）」でOKです。後はよくかき混ぜて、飲みやすい温度に調整し、果汁で味付けをすれば簡単にできあがりです。作るのが面倒という人は市販のものもあります。

夏の食中毒は水分の補充だけで自然軽快することもあります。場合によっては抗生物質を投与することもあります。重症になる前に早目の受診を心がけてください。

## ●食中毒にならないための予防法

1. 食材の買い物の際には消費期限を確認し、すぐ冷蔵庫に入れるなど低温（10℃以下）の環境下で保存しましょう。余った食材を保存する際は食材ごとにラップをかけることも大切です。
2. 調理をする際は手をしっかりと洗い、衛生的な調理器具を使い、十分に加熱しましょう。
3. 食べる前にも手洗いを行いましょ。また、残り物を保存する場合、清潔な容器に入れて低温環境下で保存しましょう。
4. 冷蔵庫・冷凍庫を過信しないこと。開封後の食材、残り物は放置せず、なるべく早く処理してください。



お近くのあすなろ薬局にご相談ください。

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。（お薬によっては時間がかかることがあります）

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

（甲府）055-228-4024（巨摩）055-283-3050（石和）055-263-1568（武川）0551-26-3800（大月）0554-20-1301