

今月の健康チェックポイント

This Month's Health Tips

その食べ物、大丈夫？「食中毒」に要注意！

Is that Food Safe? Beware of Food Poisoning!

食中毒 Food Poisoning

この時期「熱中症」と並んで注意が必要なのが「食中毒」です。食中毒は、細菌が原因となり引き起こされます。食中毒発症の70～90%は暑い夏の時期(6～8月)に発症します。

Along with heat stroke, food poisoning is another common cause of illness in this time of year. Food poisoning is caused by bacteria, and 70 to 90% of food poisoning cases occur during the hot summer months of June to August.

食中毒は、それを引き起こす元となる細菌やウイルスがついた食べ物を食べることによって起こります。食中毒になると、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出ます。食中毒で死亡する場合もあるので、軽く考えてはいけません。

Food poisoning is occurs through consuming food with the bacteria or viruses that causes it. Food poisoning can cause diarrhea, abdominal pain, fever, nausea, and other symptoms. It can even lead to death, so it should not be taken lightly.

「細菌」によるものと「ウイルス」によるものとに別けられる食中毒ですが、夏に多いのは「細菌による食中毒」です。食中毒を起こす細菌(土の中や水、人や動物の皮膚や腸の中にいる)が、料理を作る途中や食品(特に肉類、魚類、貝類など)に付着したり、調理したものを暑い部屋に置いたままにすることで、細菌が増え、それを食べることによって食中毒になります。

Food poisoning can be classified as either bacterial or viral, but bacterial food poisoning is most common in summer. Bacteria (found in soil, water, and the skin and intestines of humans and animals) can be found in food (especially meat, fish, and shellfish) or enters the food during cooking, and increases when a meal is left in a hot room during cooking. When that food is eaten, it can cause food poisoning.

食中毒危険度チェック Food Poisoning Risk Checklist

みなさんは、次のようなことはありませんか？ Does any of the following apply to you?

- ・食品を暑い台所に置きっぱなしにしている

Leaving food in a hot kitchen

- ・食べ残しを冷蔵庫に入れず、テーブルの上に置きっぱなしにしている

Leaving leftovers on the table instead of putting them in the refrigerator.

- ・手を洗わずに、料理をしている

Cooking without washing hands

- ・手を洗わずに、食事をしている

Eating without washing hands

- ・賞味期限が数日切れたものを食べている

Eating food that is several days past its expiration date.

- ・台所が汚い

The kitchen is dirty.

「自分の国にいたときには大丈夫だったから」と思っていないですか？日本は高温多湿なので、油断大敵です。上の項目に一つでもチェックがあったらすぐに改善してください。

You might be thinking, "I was fine when I was in my own country," but the climate in Japan is hot and humid so you should be very careful. If you find even one of the above items checked, put an effort to straighten that immediately.

食中毒の予防対策 Preventive Measures against Food Poisoning

食中毒を起こさないポイントとは、食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」です。

The key to avoiding food poisoning is to "prevent the harmful bacteria from entering, or multiplying, and to eliminate it utterly and thoroughly.

食品を購入したら寄り道せず早く家に帰る

After purchasing food, go home as soon as possible without making any detour.

購入した食品はすぐに冷蔵庫の中に入れる

Put purchased food in the refrigerator immediately.

料理の前にはしっかりと手を洗う

Wash hands thoroughly before cooking.

肉や魚、貝類はしっかりと火を通す

Cook meat, fish, and shellfish thoroughly.

残り物はラップをするかタッパーに入れ冷蔵庫で保存する

Store leftovers in the refrigerator in plastic wrap or Tupperware.

調理器具(まな板、包丁)は綺麗な物を使う。まな板、包丁は使用したら洗い、乾燥させておく。ふきんなども同様に清潔にしておく

Use clean cooking utensils (cutting boards and knives). Cutting boards and knives should be washed and dried after use. Keep dish towels clean as well.

台所のシンクも綺麗に洗い清潔に保つ。食品が残っていると菌が増殖します。

Wash the kitchen sink and keep it clean. Bacteria can multiply if food is left on the table.

食中毒になってしまったら What to do if You get Food Poisoning

食中毒になると、下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの症状がおこり、かなり辛く仕事にいけない状況になります。原因によって症状は様々であり、数日から2週間程度続きます。下痢や嘔吐が長時間続くことで、水分や電解質が体外へ出てしまうので、脱水症状になり症状が重くなります。ひどくなると死亡することもあります。食中毒の症状はカゼの症状とよく似ていることからカゼと間違われることがあります。

しかし、食後数時間後に症状が出た場合は食中毒を疑ってください。もし食中毒になってしまったら次のことに気をつけてください。

Food poisoning can cause diarrhea, abdominal pain, fever, vomiting, and other symptoms that greatly hinder your daily work. Symptoms vary depending on the cause and can last from a few days to two weeks. Prolonged diarrhea and vomiting can lead to dehydration and severe symptoms, as water and electrolytes are removed from the body. In severe cases, it may lead to death. Symptoms of food poisoning can be similar to those of a cold and can be mistaken for a cold. However, if you noticed the symptoms appearing several hours after eating, you should suspect it to be food poisoning. If you do get food poisoning, take the following precautions:

下痢が続いた場合は下痢止めの薬を飲みたくなるかもしれませんが、市販の下痢止めなどを飲んでしまうと、食中毒の原因である細菌やウイルスを体内にとどめてしまうことになり、かえって症状を悪化させてしまいます。自己判断で市販薬を飲むのはやめて病院で受診してください。下記の症状がある場合は、要注意です。

If diarrhea persists, you may be tempted to take anti-diarrhea medicine, but if you take over-the-counter anti-diarrhea medicine, you will allow the bacteria and virus that cause food poisoning to remain in your body, which in turn will worsen your symptoms. Please do not take over-the-counter medicines on your own judgment and see a doctor. Be careful if you have any of the following symptoms:

下痢が 1 日に 10 回も続く Diarrhea that lasts up to 10 times a day

血便がある Bloody stools

激しい嘔吐が続く Severe vomiting

強い腹痛がある Severe abdominal pain

発熱している Fever

呼吸が苦しい Hard breathing

同じ食品を食べても食中毒になる人とならない人がいます。それはどうしてでしょうか？

Some people do not get food poisoning even if they eat the same food. Why is this?

それは、その人の健康状態に関係しています。とても疲れていたり睡眠不足や食欲がなく体力(抵抗力)が弱っている人などは元気な人に比べ食中毒になりやすくなります。

日頃の健康管理にも気をつけてください。食中毒にならないための予防、健康管理のために規則正しい生活を送るよう心がけ、元気に夏を過ごしてください。

It has to do with the person's state of health. People who are very tired, lack sleep, have a poor appetite, or have weakened physical strength (resistance) are more likely to get food poisoning than healthy people.

Please take care of your health on a daily basis.

To prevent food poisoning and to take care of your health, please lead a orderly and well-regulated life and spend the summer in good health.