

健康 ぷらざ

吐き気、腹痛、下痢!?

—食中毒にかかったら—

指導：実践女子大学食生活科学科 教授 竹田 美文

企画：
日本医師会

No.127

食事の後に急に吐き気がして食べ物を吐いたり、腹痛や下痢が続いたら、食中毒かもしれません。食事をしてから症状が出るまでの時間は、原因となる菌の種類により様々です。食後3時間くらいで症状が出ることもあれば、数日たってからの場合もあります。ときに命に関わることもあります。少しでも食中毒の疑いがあるときは、できるだけ早く医師の診察を受けましょう。

万が一食中毒にかかったときは

水分を十分に とりましょう

脱水症状を起こしやすいので、こまめに水分をとるよう心がけましょう。水分と電解質を効果的に補給できるスポーツ飲料を飲むのもよいでしょう。



吐いたもので 窒息しないように

吐き気が続くようなら、横向きに寝るなどして、吐いた物で窒息しない姿勢をとりましょう。

二次感染を防ぎましょう

食中毒を起こす菌の中には、O157などのように二次感染を引き起こすものもあります。石鹸での手洗いを励行するのはもちろん、料理に使ったまな板などの調理器具も、よく洗って消毒しておきましょう。患者さんが吐いたものや便の処理にはゴム手袋などを使い、使った手袋や容器は、熱湯やアルコールで消毒する必要があります。また、患者さんの入浴は最後にして、特に乳幼児を患者さんの後に入れないように気をつけてください。

