

## きょうの 食品まめ知識

# 食中毒になったらどうしよう

もうすぐ6月ですね。  
気温が上がるにつれ、食中毒が気になる季節になりました。  
「つけない、増やさない、やっつける」の3つの原則を守って食中毒を  
防ぐのはもちろんですが、もし食中毒かなと思った時にはどうしたらよい  
のでしょうか。

食中毒では一般的に下痢、腹痛、熱、嘔吐などの症状が出ます。  
下痢や嘔吐は原因物質を排除しようというからだの防御反応です。  
自分で判断して下痢止めなどの薬を飲むのはやめ、まずお医者さんにみてもらいまし  
よう。  
また、下痢などで体内から水を失ってしまいますのでしっかり水分をとりましょう。  
食べたもの、食品の包装、店のレシートなどを保管していると食中毒の原因を調べた  
りするのに使えることがあります。

一番大切なことは食中毒にならないようにすることですので、気を付けましょう。



京都府農林水産部食の安心・安全推進課

TEL : 075-414-5654 URL : <http://www.pref.kyoto.jp/shoku-anshin/index.html>