

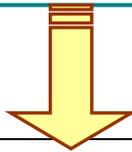
## 食中毒に注意しましょう！

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。食中毒は1年中発生していますが、気温と湿度が高いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。特に注意したいのが、鶏肉や牛肉などに付着する細菌（カンピロバクターや腸管出血性大腸菌（O-157、O-111 など））による食中毒です。

**食中毒とは：**原因となる**細菌・ウイルス等が付着**した食品や有害な物質が含まれた食品を食べることによっておこる健康被害のこと。

**主な症状：**腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱、倦怠感、頭痛、血便等

**食中毒の原因：**食中毒を引き起こす原因は大きく分けて、「**細菌**」「**ウイルス**」「**自然毒**」などがあります。これら食中毒の原因のうち**細菌とウイルス（微生物）**による食中毒が約**9割**を占めます。



原因	特 徴
細菌	5月から9月にかけての夏季に多く発生しています。これは、細菌が高温多湿を好み、梅雨から9月ごろにかけて、増殖が活発になるためです。（ex.カンピロバクター・腸管出血性大腸菌・サルモネラ・腸炎ビブリオなど）
ウイルス	気温が低く、空気が乾燥する冬に発生しやすくなっています。（ex. ノロウイルスなど）
自然毒	キノコや野草、フグなどに自然に含まれている有害物質です。自然毒による食中毒も、発生件数は多くありませんが、毎年発生しています。

## <夏季に多い食中毒について>

原因となる細菌は家畜の腸に常在しているため、肉への付着をゼロにすることは困難です。これらの細菌は熱に弱いため、十分加熱して食べれば、食中毒にはなりません。

### —細菌による主な食中毒—

#### カンピロバクター

##### <細菌の特徴>

鶏や牛などの家畜の腸や肝臓（レバー）の内部にいる。

生の鶏肉や牛肉に付着する。

冷蔵・冷凍で長く生存。

乾燥に弱く、加熱すれば死滅する。

##### <原因食品や経路>

加熱不足の肉（特に鶏肉）や生の牛レバー。

生肉に触れた手や調理器具、野菜等ほかの食品にも付着（二次汚染）。

殺菌されていない井戸水や湧き水など。

##### <発症時期・症状など>

菌が体内に入ってから2～7日で発症（少量の菌で発症）。

発熱、腹痛、下痢、おう吐、吐き気、筋肉痛、血便などの症状。

子どもや高齢者、抵抗力の落ちている人は、重症化することがある。

#### 腸管出血性大腸菌

##### <細菌の特徴>

動物や人の腸内菌で下痢などをおこす一部の菌を病原性大腸菌という。

このうち毒素を作り出血を伴う下痢をおこすものを腸管出血性大腸菌という。

腸管出血性大腸菌には、O157のほか、O111、O26などがある。

##### <原因食品や経路>

加熱不足の肉。殺菌されていない井戸水や湧き水。汚染された生野菜。

生肉に触れた手や調理器具を使って調理した食品（二次汚染）。

感染した人の糞便で汚染されたもの。

##### <発症時期・症状など>

菌が体内に入ってから12～60時間後に発症（少量の菌で発症）。

激しい腹痛、水溶性の下痢、血便、発熱、吐き気、嘔吐（おうと）。

子どもや高齢者は、重症化しやすく合併症を起こし死亡する例もある。

## サルモネラ菌

### <細菌の特徴>

自然界に広く分布。家畜（牛・豚・鶏など）や犬や猫などのペットも保有。室温で6時間以上放置した場合、夏季の高温高湿度では爆発的に増殖。乾燥に強く、熱に弱い。

### <原因になりやすい食品など>

加熱不足の食肉（牛・豚・鶏など）や卵など 汚染された水  
その加工品（卵焼き・オムレツ・自家製マヨネーズ・洋生菓子など）。  
害虫やペットが、食品に菌を付けることがある。  
生肉に触れた手や調理器具を使って調理した食品（二次汚染）。

### <発症時期・症状など>

菌が付いた食品を食べて6~48時間で発症（わずかな菌量で発症）。  
おう吐、腹痛、下痢、発熱など（発症しないまま長期間保菌する者もある）。  
乳幼児や高齢者は、症状が重くなることがある。

## 黄色ブドウ球菌

### <細菌の特徴>

人や動物の皮膚、鼻粘膜、咽喉など。室内など自然界にも広く分布。  
化膿の原因菌で、手にケガがある人が調理すると食中毒の危険が高まる。  
菌は熱に弱い、菌が作る毒素は熱に強い。  
毒素が熱に強いいため、加熱しても食中毒を防ぐことはできない。

### <原因になりやすい食品など>

ヒトの皮膚、鼻や口の中、傷口、髪の毛などにいる。  
加熱後に手作業を行う食品（おにぎり、巻きずし、弁当、調理パンなど）。

### <発症時期・症状など>

食後 1~6 時間で発症。  
激しい吐き気とおう吐、腹痛、下痢など。

## 腸炎ビブリオ

### <細菌の特徴>

腸炎ビブリオは海水や海底の泥に存在（沿岸、近海付近に分布）。  
海水温や気温が上昇すると海水中で大量に増殖。魚介類に付着し運ばれる。  
増殖するスピードがとても速い。  
塩分のあるところで増殖。真水や熱、酸に弱い。  
凍結状態でも長期生残す。

### <原因になりやすい食品など>

刺身や寿司、生の魚介類。魚肉練り製品、折詰弁当、漬物、サラダ類。  
生鮮魚介類を調理した器具、手指などを介して二次汚染。

### <発症時期・症状など>

体内に入って 4~96 時間で発症。  
下痢・発熱・嘔気（又は嘔吐）・腹痛（胃部又は上腹部の激痛で胃けいれん様）。  
※魚介類を調理する前に水道水などで十分に洗いましょう。

## 予防3原則

- 菌を
- **付けない** . . . 手洗い、タオルやふきんを清潔なものを使用する
  - **増やさない** . . . 保存は冷蔵庫
  - **殺す** . . . 加熱をしっかりとる

### ① 食品の購入

生鮮食品(肉・魚・野菜等)は新鮮なものを消費期限などのチェック!

肉・魚は分けて包む

寄り道しないでまっすぐ帰る

### ② 家庭での保存

帰宅後はすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ。

冷蔵庫内は7割程度(詰めすぎ注意)

冷蔵庫は10℃以下

冷凍庫は-15℃以下

肉・魚は汁がもれない様に包んで保存

### ③ 下準備

こまめに手洗い

タオルやふきんは清潔なものを使用

包丁など調理器具、ふきんは洗って消毒

野菜はよく洗う

生肉・魚は生で食べるものの近くに置かない

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

ゴミはこまめに捨てる

まな板は肉用、魚用、野菜用と別々に再冷凍しない

### ④ 調理

作業前に手を洗う

加熱は十分に(中心部が75℃で1分間以上)

台所は清潔に

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

電子レンジを使う場合は均一に加熱されるように

### ⑤ 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

調理前・調理後に長時間室温に放置しない

### ⑥ 残った食品

作業前に手を洗う

清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする

時間がたちすぎたり、怪しい時は捨てる

温めなおすときは十分に加熱(75℃以上)

食中毒は簡単で基本的な予防法をきちんと守れば、予防できます。  
疑わしい症状が出たときには早めに受診しよう。

#### <食中毒に関する情報>

厚生労働省:

[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html)

愛知県: <http://www.pref.aichi.jp/0000029358.html>

農林水産省: <http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/index.html>

日本職員衛生協会:

[http://www.n-shokuei.jp/food\\_safety\\_information\\_shokuei2/food\\_poisoning/index.html](http://www.n-shokuei.jp/food_safety_information_shokuei2/food_poisoning/index.html)