

食中毒やばい

保健師からの

No.16



食中毒に気をつけよう

食中毒は、1年中発生しますが暖かく湿気が多いこの時期は、細菌による食中毒が発生しやすくなりますので注意が必要です。

▼食中毒の原因

主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

細菌が原因となる食中毒は、夏季に多く発生しています。細菌にはたくさん種類がありますが、その中でも近年は、「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」などによる発生が増えており、重症化事例も出ています。

○腸管出血性大腸菌

出血を伴う腸炎などを引き起こす強毒性の大腸菌で、重症の場合には死に至ることもあります。

○157や○111、○104などいくつかの種類があり、動物の糞尿が食品に付着

したり、飲料水を汚染して感染します。3〜8日間の潜伏期間の後、水溶性下痢、激しい腹痛、著しい血便などの症状が現れます。この菌は、75℃以上1分間以上の加熱で死滅します。

○カンピロバクター

少ない菌でも発症するのが特徴です。加熱不足の肉類（特に鶏肉）が主な感染源となっています。1〜7日間の潜伏期間の後、下痢や腹痛、血便、発熱などの症状が現れます。乾燥に弱く、通常の加熱調理、65℃以上数分の加熱で死滅します。

○サルモネラ菌

生肉（特に鶏肉）や卵からの感染が多く、6〜72時間の潜伏期間の後、下痢や激しい腹痛、嘔吐、発熱などの症状が現れます。乾燥には強く、75℃以上1分間以上の加熱が必要です。

○腸炎ビブリオ

魚介類から感染し、8〜24時間の潜伏期間の後、腹痛、水溶性下痢、嘔吐などの症状が現れます。室温でも増殖するため、よく洗い、冷蔵庫での保存が必要です。60℃以上、10分以上の加熱で死滅します。

○ノロウイルス

冬に流行する代表的なウイルスです。二枚貝に存在し、ヒトの腸管内で増殖し、手指からの二次感染により広がります。潜伏期間は、24時間〜48時間で、下痢、腹痛、嘔吐、発熱などの症状が現れます。85℃以上1分以上の加熱が必要です。

▼食中毒予防の3原則

①つけない（洗う）

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、帰宅後や調理の前、食事前には必ず手を洗いましょう。

まな板や包丁などの調理器は使用の都度きれいに洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。ふきんやスポンジもこまめに塩素系洗剤で消毒をしましょう。

また、焼き肉をする場合は、

生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別にするをおすすめします。

②増やさない（低温で保存する）

細菌の多くは、高温多湿な環境で増殖が活発になります。10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が止まります。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。買ってきた食品は、すぐに冷蔵庫へ入れましょう。また、冷蔵庫へ入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので冷蔵庫を過信せずに早めに食べることが大事です。

③やっつける（加熱処理）

多くの細菌やウイルスは、加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安心です。中心部が75℃以上1分以上の加熱が目安です。

正しい予防対策を、毎日の暮らしに習慣づけ、食中毒予防に努めましょう。

ふれあい健康センター 保健師