

【特集】知って防ごう

食中毒

暑い時期になってくると、気になるのが食中毒。誰でもかかる危険があり、最悪の場合には死に至ることもあります。今回は梅雨から夏にかけて多く発生する食中毒を取り上げます。



食中毒を知る

「食中毒」はレストランや旅館、飲食店などでの食事が原因と連想しがちですが、家庭での食事でも食中毒は発生しています。ただ、家庭の場合、症状が軽かったり、かかる人数が少ない場合が多く、また、風邪の症状に似ていることもあるため、食中毒にかかっていることに気付かないことが多いようです。そんな、肉眼では見えない手ごわい敵「食中毒」を知り、その予防法やかかったときの対処法を知っておきましょう。

食中毒の原因の90%以上は細菌とウイルス

食 中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や、有害・有毒な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛や下痢などの健康被害が起こることです。実際に起こる食中毒の原因の多くが「細菌」と「ウイルス」です。私たちが毎日口にする食品に簡単に紛れ込むことができるうえ、短時間の間に何万倍にも増殖したり、他の食品へ移ったりすることがあります。私たちが知らないうちに食中毒菌が増えてしまうことも少なくありません。

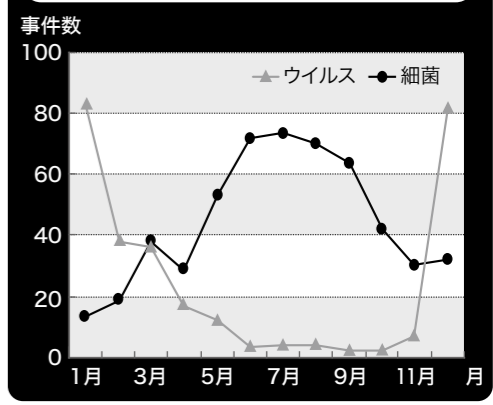
細菌性食中毒は、細菌の発育・増殖の条件がそろいやすい6月〜10月に多く発生しています。そのため広島県では、食品の衛生的な取り扱いなど食中毒予防について注意を喚起し、食中毒の発生を未然に防止するため「食中毒警報発令事業」を実施しています。今年も6月11日午前11時に食中毒警報第1号が発令されました。高温多湿となり、食中毒が発生しやすい気象条件となつていきますので、食品の取り扱いには特に注意が必要です。

一方、ウイルス性食中毒は、冬場に多く発生しています。原因物質により発生時期が異なるので年間を通じて注意が必要です。

細菌発育の3条件

- ① 栄養
人にとって栄養となる食品は、細菌にとっても栄養源となります。調理器具などに付いた食品の残りカスや汚れが細菌にとって栄養源となります。
- ② 水分
細菌は、食品中の水分を利用して増殖します。水分が50%以下では発育しにくく、20%以下では発育できません。
- ③ 温度
ほとんどの細菌は、10〜60℃で増殖し、36℃前後が最もよく発育します。

平成21年食中毒事件数の推移(全国)



新型インフルエンザ予防が食中毒予防に

平 成21年に広島県内で発生した食中毒の件数は155件、有症者数は411人となっています。前年と比較すると食中毒発生件数は116件、有症者数は1179人減少しています。

平成21年に食中毒の事件数や有症者数が大幅に減少した理由は、昨年発生した「新型インフルエンザ」を予防するために、一人一人が手洗いを行っ

たり、また、公共施設などに消毒薬を設置したりして、消毒を呼びかけたことがその一因ではないかと考えられています。

庄原市では平成15年以降、食中毒は発生していません。

「食中毒かな?」と
思ったら

食 中毒が疑われたら、すぐに病院へ行きましょう。

どんな症状なのか、吐いたものや便の状態、いつ、どこで、何を食べたのか、などを細かく医師に伝えましょう。

注意

自己判断で下痢止め、吐き気止め、風邪薬などを服用すると症状が悪化する危険性があります。吐き気や下痢など食中毒を疑う症状が出た場合は、市販薬に頼らず病院で診察を受けましょう。



年	広島県			全国		
	事件数	有症者数	死者数	事件数	有症者数	死者数
21	155 (13)	411 (250)	0	1,048	20,249	0
20	271 (24)	1,590 (1,316)	0	1,369	24,303	4
19	259 (22)	1,489 (1,233)	1	1,289	33,477	7

(注) ()内は集団食中毒(有症者6名以上)の発生状況

主な食中毒の種類

01 「細菌性食中毒」

細菌や細菌がつくった毒素が付着した食品を食べることで起こる食中毒

種類	特徴	原因となる食品	主な症状	食べてから症状が出るまでの時間
カンピロバクター	牛、豚、鶏、ペットのお腹の中に存在 ●少しの菌量で症状が出る ●10℃以下の低温でも長時間生存する	食肉の刺身、たたき、生焼けの肉など	発熱・倦怠感・腹痛・下痢など	2〜7日
サルモネラ属菌	人、動物、河川水など広く一般環境に存在 ●少しの菌量で症状が出るものもある ●乾燥に対して強い	卵、食肉、その加工品など	急な発熱・吐き気、嘔吐、腹痛、激しい下痢などの胃腸炎	6〜72時間
黄色ブドウ球菌	けがをしたところにできた膿みの中、鼻の穴、頭髮などに存在 ●細菌が増えると毒素を作る ●菌は熱に対して弱い、毒素は熱に対して強い	おにぎり、弁当、生菓子	吐き気、激しい嘔吐、腹痛、下痢	1〜6時間
腸管出血性大腸菌O-157	動物の腸管内に存在 ●少しの菌量で症状が出る ●重症の場合は死に至ることがある	食肉の刺身、たたき、生焼けの肉など	水溶性の下痢、血便と腹痛などの出血性大腸炎	4〜9日
腸炎ピブリオ	沿岸海水、海泥中に存在 ●他の細菌に比べて増殖速度が速い ●塩分濃度2〜7%で増殖が盛んになる ●真水に弱い	生鮮魚介類、その加工品	激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐などの急性胃腸炎	4〜28時間

02 「ウイルス性食中毒」

ウイルスが付着した食品を食べることで起こる食中毒

種類	特徴	原因となる食品	主な症状	食べてから症状が出るまでの時間
ノロウイルス	人の腸管内、二枚貝、河川などに存在 ●数個から数百個のウイルスで症状が出る。 ●人だけに感染する。	二枚貝など	激しい下痢、嘔吐、腹痛、発熱	24時間〜48時間

岡野所長に聞く

食中毒は、しっかりとした準備と心構えで未然に防ぐことができます。そのポイントを広島県北部保健所の岡野吉晴所長に聞きました。



広島県北部保健所
おかの よしはる
岡野 吉晴 所長

食中毒予防の3原則

平成21年に広島県内で155件の食中毒が発生しましたが、そのうち131件、実に84.5%が「カンピロバクター」という細菌によって発生しています。「カンピロバクター」は、市販されている食肉に付着している可能性の高い細菌で、季節を問わず家庭内でも食中毒が起ることがあります。

「カンピロバクター」などによる食中毒を予防するためには、原因となる細菌を「①つけない、②増やさない、③やっつける(殺菌)」という3原則を実践することです。細菌やウイルスの種類が違っても、この3原則を確実に実践することが予防につながります。また、厚生労働省では「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」を挙げています。調理や食事をする際にはこのポイントに気をつけて、食中毒を防ぎましょう。

1 つけない

食中毒の原因である細菌を食品に付けないことが最も重要です。手指を洗うほか、調理器具を殺菌消毒するなど、常に清潔にするよう心掛けましょう。

2 増やさない

細菌が増えないように、早めに食べる工夫と保存する場合の適切な温度管理(10℃以下65℃以上)に注意しましょう。

3 やっつける

多くの細菌は熱に弱いので、食品の中心まで十分(75℃1分以上)に加熱することでやっつけることができます。

SIX POINT

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

① 買い物

新鮮なものをすばやく購入

- 肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを購入する
- 表示のある食品は、期限表示などを確認し購入する
- 食品は必要な量だけ購入する
- 肉や魚は水分がもれないように、それぞれ分けて包む
- 生鮮食品は買い物最後に購入し、買った物が終わったら寄り道せずまっすぐ帰る

② 保存

冷蔵庫の過信は禁物

- 要冷凍、要冷蔵の食品は帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れる
- 冷蔵庫に入れる前に、水滴などが付いたびんや缶はふく
- 冷蔵庫は詰め過ぎず、7割程度にする
- 食品の長期保存はしない※菌は冷蔵庫では死なず、低温で増殖できる細菌がいる
- 頻繁に扉を開閉しない※庫内の温度が上がると菌の増殖が始まる

③ 下準備

二次汚染を防ぐ

- 手洗いをこまめにする
- 肉や魚などの汁が、生で食べる物や調理済み食品に付かないようにする
- サラダ用の野菜はよく洗う
- 魚や肉を扱ったまな板、包丁などの調理器具は、続けて別の食材の調理に使わない
- 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意する

④ 調理

加熱調理は食中毒予防に最も有効

- 食材は調理直前まで冷蔵庫に入れておく
- 食品の中心部までしっかりと加熱する(75℃で1分以上)
- 電子レンジを使うときは全体に熱が伝わるよう加熱する
- 調理器具は調理後、すぐ洗う

⑤ 食事

時間を置かずすぐに食べる

- 食事前に手を洗う
- 加熱調理された料理は熱いうちに、冷やして食べるものは冷たいうち

- 摂う前に手を洗う
- 温め直す時も十分加熱する
- 早く冷えるように、浅い容器に小分けして保存する
- 古い食材や時間が経った料理は思い切って捨てる。
- 食後は食器をすぐ洗う
- 残り食品を小分けして保存する

- 摂う前に手を洗う
- 温め直す時も十分加熱する
- 早く冷えるように、浅い容器に小分けして保存する
- 古い食材や時間が経った料理は思い切って捨てる。

まとめ

食中毒を発生させる細菌の発育3条件を見ると、私たちの普段の生活環境が、細菌の発育にとって適した環境でもあると言えます。けれども、皆さんは食中毒をあまり意識せず生活を送ってはいませんか?とすれば、もしかすると少しの油断で食中毒にかかってしまうかもしれません。

毎日楽しく食事をするためにも、まずは手ごわい敵食中毒を知り、普段の心がけて、食中毒に勝利しましょう。

今回紹介した予防法を実践し、大切な家族の健康を守りましょう。

正しい手洗いを実践しよう

基本の手洗いをしっかりと!

食品衛生は「手洗いにはじまり、手洗いに終わる」と言われています。食中毒予防には、「手洗い」が何よりも重要です。調理の前、生ものにさわった後、食事の前には必ず手を洗いましょう。食中毒を防ぐために、正しく手を洗うことから始めましょう!



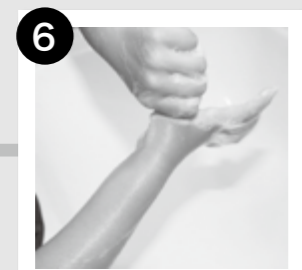
1 まず、流水で汚れを簡単に洗い流しましょう。



2 せっけんを付けて十分に泡立てましょう。



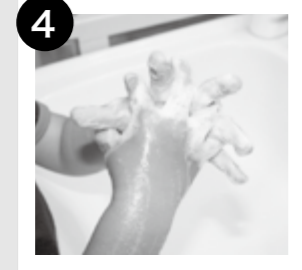
3 手のひらを合わせてよくこすり、次に手のひらと手の甲を合わせてよくこすりましょう。



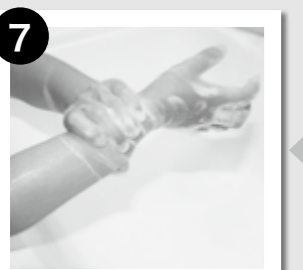
4 両手を組むようにして指の間をよく洗いましょう。



5 指先、爪の間も十分に洗いましょう。



6 親指は、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。



7 手首も反対側の手でねじるようにして洗いましょう。



8 洗った手が再び汚れないように、蛇口をせっけんで洗い流してから水を出し、流水でせっけんを十分に洗い流しましょう。



9 清潔な乾いたタオルなどで水気をふきとり、手洗い完了!

※手に傷がある場合や手洗いに不安があるときは、使い捨ての衛生手袋を使用しましょう。