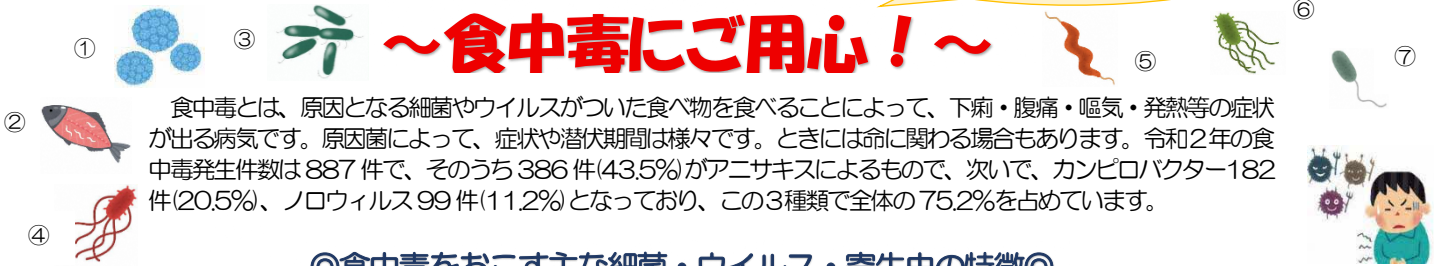


*①～⑦は何の食中毒の原因でしょう？
答えは一番最後にあります。

暑い時期がやってきました!

食中毒警報発令中!!



食中毒とは、原因となる細菌やウイルスがついた食べ物を食べることによって、下痢・腹痛・嘔気・発熱等の症状が出る病気です。原因菌によって、症状や潜伏期間は様々です。ときには命に関わる場合もあります。令和2年の食中毒発生病数は887件で、そのうち386件(43.5%)がアニサキスによるもので、次いで、カンピロバクター182件(20.5%)、ノロウイルス99件(11.2%)となっており、この3種類で全体の75.2%を占めています。

◎食中毒をおこす主な細菌・ウイルス・寄生虫の特徴◎

原因菌など	原因食品	潜伏期	症状等
アニサキス	アニサキス幼虫が寄生した生魚を食べて、胃壁や腸壁に侵入することで起こる。	8時間以内	激しいみぞおちの痛みや悪心、嘔吐、腹痛が起こる。
カンピロバクター	加熱不十分な肉(特に鶏肉)が原因の場合が多い。少量の菌でも発症するため、調理器具や手指から他の食品に、この細菌が付着することでも起こる。	平均2～3日	腹痛、下痢、発熱、頭痛、嘔吐を起こす。近年、細菌性食中毒で、最も発生病数が多い。
サルモネラ	卵とその加工品、鶏肉や食肉、淡水養殖魚介等が原因となる。	8～48時間	一般的に悪心嘔吐で始まり、腹痛、下痢を起こし、3～4日続く。やや高めの熱が出る。
腸炎ピブリオ	生の魚介類が多い。また、生魚を触った手指・まな板から、他の食品に細菌がつくことで、原因食品となる場合がある。(一夜漬、魚介加工品など)	平均12時間	激しい腹痛、水様便、発熱、嘔吐を起こす。
腸管出血性大腸菌	加熱不十分な食肉・内臓肉、それらによって汚染された食品、牛糞堆肥等で汚染された生食野菜等が原因となる。	3～8日程度	腹痛、下痢(水様便その後血便になることあり)を起こす。数%が溶血性尿毒症症候群(HUS)を起こして、重症化や死亡する場合がある。
ボツリヌス菌	以前は自家製イシシの事例が多かったが、近年は、真空パックなどの密封食品でまれに起こる。パックの膨脹や異臭がある場合は絶対に食べないようにする。	8～36時間	脱力感、倦怠感、めまい、嚥下障害、視力障害、呼吸困難等の特有の症状が出る。死亡率が最も高い。
ノロウイルス	加熱不十分な二枚貝や調理する人の手指等を介してウイルスが食品等に付着したことで起こる。	平均1～2日	下痢、嘔吐、発熱、腹痛を起こす。症状は2～3日で治まるが、発症後2～3週間は糞便中にウイルスを出している場合が多いので注意が必要。

◎食中毒を予防しましょう◎

食中毒は、原因となる細菌等が食べ物に付着して、体内に入ることによって発生するので、予防するためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物についた細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具についた細菌を「やっつける」が食中毒予防の3原則です。

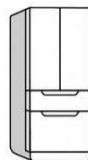
<その1> つけない!

- 原因菌が食べ物に付かないように、次のようなときは、必ず手洗いをしましょう。(石鹸等を使用し、よく洗い流す。)
 - *調理前、生肉や生魚の作業前後、調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだ後、ごみを扱った後など
- まな板や包丁等の調理道具も清潔にしましょう。
 - 包丁は柄もしっかり洗う。
 - まな板は熱湯等で消毒後、よく乾燥させる。
 - スポンジや布巾は洗剤で洗い、十分乾燥させる。
- 生肉をつかむ物と焼けた肉をつかむ物は別にしましょう。
- 食品の保管は、密封容器に入れるからップをかけましょう。



<その2> 増やさない!

- 生ものや作った料理は早く食べるようにし、すぐに食べないものは、冷蔵庫に入れて保存しましょう。冷蔵庫に入れても細菌は増殖するので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう。
- 冷凍食品を解凍する時は、冷蔵庫や電子レンジを使用しましょう。



<冷蔵庫の使い方に要注意>

- 開閉時間を短時間にしましょう。
- よく使うものは、トレイ等にまとめておきましょう。
- 食品の詰めすぎに注意しましょう。容量の7割程度が目安です。
- 残った料理は冷ましてから入れましょう。
- 肉・魚などのパックはポリ袋に入れましょう。

※ 参考：厚生労働省、農林水産省、日本食品衛生協会HP

福利課健康支援係

電話：011-231-4111(内線：35-380)

<その3> やっつける!

- 調理のときは、十分加熱することが大事です。一般細菌の目安は、中心温度75℃、1分以上です。(ノロウイルスは中心温度85℃、90秒以上)

*答え

- ①ノロウイルス ②アニサキス ③ボツリヌス菌 ④腸管出血性大腸菌
⑤カンピロバクター ⑥サルモネラ ⑦腸炎ピブリオ