

保健室便り



日中は汗ばむ陽気となりました。そしてジメジメとした梅雨の到来ですね。
今までに食あたりの経験はありませんか？ 高温多湿は細菌やカビが最も繁殖しやすい環境です。
これからの季節を健康に乗り切るために、今回は「食中毒」を取り上げました。



食中毒のお話・・・



食中毒とは？

食中毒菌や食中毒菌が作った毒素・ウイルスが付着していたり、あるいは有害・有毒な化学物質が含まれている飲食物を食べることで発生する健康障害をいいます。

①食中毒の種類

細菌性食中毒・・・サルモネラ菌・カンピロバクター・腸炎ビブリオ菌・黄色ブドウ球菌・ボツリヌス菌
ウエルシュ菌・病原大腸菌 など

ウイルス性食中毒・・・ノロウイルス・ロタウイルス など

自然毒食中毒・・・植物性（毒キノコ・ジャガイモのソラニンなど）・動物性（フグ・貝など）・カビ など

化学性食中毒・・・化学物質に汚染された魚介、肉、野菜類・容器、包装からの混入 など

②発生時期

細菌性食中毒は、6月から徐々に増え始め、7月から10月にかけて多く発生します。

最も多く発生するのは、8月です。

ノロウイルスによる食中毒は年間を通して発生し、冬場に増加する傾向にあります。

自然毒（キノコやふぐ等）による食中毒は、それぞれの食材の旬にあたる季節に多く発生します。

何から感染するの？

食中毒の9割は細菌性食中毒です。主な原因菌と感染ルート・症状をまとめてみました。



原因菌名	感染ルート	潜伏期間	主な症状
カンピロバクター	生または加熱が不十分な鶏肉・豚肉・牛肉・鶏卵・レバ刺し など	1～10日 (平均3～5日)	腹痛・下痢・嘔吐・発熱・血便
サルモネラ菌	鶏卵・自家製マヨネーズ・自家製アイスクリーム・肉類 など	6時間～5日	腹痛・下痢・嘔吐・発熱・吐き気
腸炎ビブリオ菌	刺身・魚介類・寿司・弁当類 など	2～24時間	腹痛・下痢・嘔吐・発熱・頭痛
病原性大腸菌 (O-157を含む)	生または加熱が不十分な肉類・レバ刺し・サラダ・井戸水 など	1日～数日	腹痛・下痢・嘔吐・発熱・血便
黄色ブドウ球菌	おにぎり・シュークリーム など	1～5時間	腹痛・下痢・吐き気



食中毒かも！？ どうしよう？？



食中毒は、場合によっては**死に至る**こともあるため、**軽視**は絶対に**禁物**です！！

- ① **下痢**や**嘔吐**をした場合は、身体の水分が不足し、**脱水症状**を起こしやすくなります。しっかりとした**水分補給**はもちろん、**塩分**や**糖分**の**補給**も必要です。スポーツドリンクを薄めて飲むと良いでしょう。
- ② 自己判断で**薬**（下痢止め・整腸剤・胃腸薬）を**飲まない**こと。食中毒による**下痢**を**止める**と、**腸内**での細菌の**増殖**や毒素の**吸収**を**助長**することになります。まずは**医療機関**を**受診**しましょう。

予防はどうするの？

★食中毒予防の3原則

- ① 菌を**つけない**（清潔・洗浄）……予防の第一歩。手指や食品、調理器具、食器に食中毒菌が付くのを防ぎましょう。
- ② 菌を**増やさない**（迅速・冷却）……食中毒菌が一定量まで増えると食中毒症状が起こります。増やさないことで予防しましょう。
- ③ 菌を**やっつける**（加熱・殺菌）……ほとんどの食中毒菌は熱に弱いので、しっかり加熱して殺菌しましょう。

★食中毒予防の具体策

- ① **手洗い**はまめに！指輪や時計をはずして、**石鹸**で洗いましょう。
- ② 手を拭くタオルも清潔なものを使いましょう。（家族でもタオルを共有しない）
- ③ 調理器具や食器は熱湯・漂白剤などで消毒しましょう。
- ④ まな板は食材（肉・魚・野菜）ごとに使い分けるか、その都度、よく洗って使いましょう。
- ⑤ 洗える食材は、しっかりと水洗いしましょう。
- ⑥ 作った料理は早く食べましょう。
- ⑦ **冷蔵庫・冷凍庫**を活用して、食中毒菌の増殖を防ぎましょう。ただし、次のことに注意してください。
・詰め込みすぎない ・**頻繁にドアの開け閉めをしない** ・冷凍食品は常温解凍を避ける
・開栓・開封した食品は早く使い切る ・庫内を清潔に
- ⑧ 食品は中心部までしっかり火を通しましょう。（**75℃**で**1分**以上の**加熱**）
- ⑨ 食べるまでに時間があいたものは、もう一度加熱しましょう。電子レンジを使う場合は、まんべんなく熱が伝わるように、途中でかき混ぜることも必要です。



★海外旅行での食中毒対策

- ① **生水**は絶対に**飲まない**！
信頼できるメーカーの缶・ビン・ペットボトル入り（**未開封のもの**に限る）の飲み物を飲みましょう。
歯磨きやうがいのときも油断しないように気をつけましょう。
- ② **氷**に**要注意**！
生水から作られている可能性があるため、氷入りのジュースやお酒・カキ氷などは避けましょう。
- ③ 十分に火の通ったものを熱いうちに！
生卵や自家製マヨネーズ・自家製アイスクリーム・乳製品などは避けましょう。
信頼できる飲食店以外では食べないようにしましょう。
- ④ 果物は清潔な飲み水で洗うか、清潔なハンカチなどで汚れを取ってから皮をむいて食べましょう。
カットフルーツはできるだけ避けましょう。



★お弁当での食中毒対策

- ① 前日のおかずを詰めるときは、必ず再加熱しましょう。
- ② ご飯もおかずも熱いものは素早く冷ましてから詰めましょう。
- ③ かまぼこやハムなど、そのまま食べられる加工食品にも火を通しましょう。
- ④ 生野菜は入れないようにしましょう。
- ⑤ わさび・しょうが・梅干など抗菌効果のある食材を利用しましょう。

