

これからの季節 食中毒に注意しましょう

焼肉チェーン店でユッケを原因とした腸管出血性大腸菌O111による集団食中毒が発生しました。神奈川県内でも患者が報告され、皆さん驚いていることと思います。今回の食中毒は、飲食店と食肉を扱う業者が消費者に対して安全な食事を提供できなかったことによるものです。

6～9月にかけては、食中毒が発生しやすい時期であり、実は家庭でも食中毒がおこっています。そこで食中毒について正しい知識を得て、予防にお役立てください。

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、有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛・下痢などの健康被害が起こることです。

○食中毒菌やウイルスが食品に付着しても、腐敗と異なり、「味」「色」「におい」が変わることはありません。

○主な症状は、胃腸炎(下痢、腹痛、嘔吐など)ですが、発熱、倦怠感など、風邪のような症状の時もあります。

食中毒の分類





食中毒は、一般的に次のように分類されます。

- 微生物によるもの
- 自然毒による
- 化学物質による
- アレルギー様のもの
- 寄生虫によるもの

平成22年度食中毒発生状況(※)によると約80%が微生物によるものとなっています。

微生物には細菌性とウイルス性に分けられます。細菌性には今回問題となった腸管出血性大腸菌を

はじめ、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、サルモネラ属菌、黄色ブドウ球菌などがあり、ウイルス性ではノロウイルスが代表的です。もう少し詳しく見ていきましょう。

微生物名	主な感染源と特徴
腸管出血性大腸菌(O157,O111など)	加熱不足の肉や生肉、レバーのほか、汚染された水、食品、手やまな板、包丁からも感染する
カンピロバクター 	加熱不足の肉、鶏刺身、鶏たたき、レバ刺身など、腸内に存在する菌で1年中みられる菌のついたまな板、包丁からも感染する
腸炎ビブリオ 	海産魚介類、海中に存在する菌 夏季に多い
サルモネラ属菌 	卵、鶏肉、豚肉など、調理器具からも感染する
黄色ブドウ球菌	おにぎりや弁当など、人の手の傷口に多く存在する、毒素は熱に強く加熱しても食品内に残る
ノロウイルス 	2枚貝、調理者の手を介した食品 手すりや調理器具、人から人への感染もある、感染者の吐物、便に多く存在する 冬季に多い

食中毒予防はどうしたらいい？

食中毒を予防するにはどうしたらよいのでしょうか？平成22年度食中毒発生状況(※)によると食中毒事件1,254件のうち原因施設が判明したのは1,065件(84.9%)でした。そのうち飲食店や旅館、仕出しなどが63%と多く、ついで家庭が12%、学校や病院、事業所などの給食施設は5%となっています。

飲食店等での衛生管理の徹底はもちろんですが、『家庭でも食中毒は起こる』という意識を持ってしっかりと予防をしましょう。

一般的に食中毒を起こす細菌は熱に弱いので十分に加熱することで細菌を殺すことができます。しかし細菌の中には熱に強いものもあります。そこで材料を買う時から、保管、調理までの各段階でチェックをすることが大切であるといわれています。



家庭でできる食中毒予防のポイント

食中毒予防の3原則は①細菌をつけない②細菌を増やさない③細菌をやっつけるです。

この3原則に基づいて家庭でできる食中毒予防についてお示します。

- ① 肉、魚、野菜など生鮮食品は新鮮なものを買きましょう。
- ② 冷蔵、冷凍の必要な食品は、買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ③ 調理の前には手をよく洗いましょう。
- ④ 包丁やまな板はできるだけ肉魚と野菜と分けましょう。
無理な場合は肉魚を切った後、生で食べる野菜など切る時は熱湯をかけましょう。
- ⑤ 加熱調理は中心まで十分におこないましょう。
(目安は85度で1分です)
- ⑥ 出来上がった料理はなるべく早く食べるようにして室温のまま放置しないようにしましょう。
(30分でも菌は倍増してしまいます)



※厚生労働省ホームページより

腸管出血性大腸菌の感染を予防するために

特に小児や高齢者は重症化しやすいので注意が必要です。

生肉に触れた箸や皿を使って盛り付けしない、直接口に入れないようにしましょう。

バーベキューや焼肉の時、生肉用の箸と食べる箸を必ず分けましょう。

生肉は十分に、中心部まで加熱してから食べましょう。
生肉は食べないようにしましょう。

手洗いは他の感染症を予防する上でも大切です。

指輪、時計をはずし、石鹸で30秒以上洗い、流水で10秒以上数回洗い流します。



(食養科 太田)

○川崎病院では節電を実施しています。ご理解、ご協力をお願いします。