



夏の食中毒予防を！

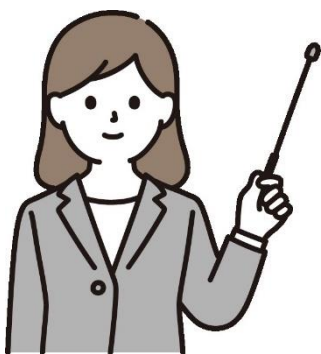
細菌性食中毒は 1 年を通じて発生しますが、気温と湿度の高い夏は、ほかの季節に比べて細菌が繁殖しやすいため特に注意が必要です。食中毒の原因はさまざまですが、食中毒を招く細菌が繁殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしない場合があります。予防のポイントをおさえて、夏の食中毒を防ぎましょう。



「夏」と「冬」の食中毒の違い

○「夏」の食中毒 : 多くは「細菌」による食中毒で、細菌は気温が高い・湿度が多いといった環境下で繁殖しやすいです。また、細菌性食中毒の場合人から人へは伝染しにくいですが、菌が食べ物の中で増殖し、それを食べることによって感染することがほとんどです。

そのため、夏の食中毒予防では「細菌を増やさない」ようにすることが重要となってきます。



令和 5 年度(6 月-10 月)に発生した食中毒の原因ランキング

- 1 位:カンピロバクター・ジュージュニ・コリ
- 2 位:サルモネラ属菌
- 3 位:ウェルシュ菌
- 4 位:ぶどう球菌

※厚生労働省:令和 5 年(2023 年)食中毒発生状況参照

○「冬」の食中毒 : 多くは「ウイルス」による食中毒で、ほとんどがノロウイルスによるものです。ウイルスは、気温が低い・乾燥しやすいといった環境下で繁殖しやすいです。また、ウイルスは他の生物に寄生することでしか生きることができないため、人から人へ感染し尚かつ、感染力も強いです。そのため、冬の場合自分が食中毒にならないように注意することも大切ですが、「周囲からウイルスをもらわない」ようにすることも重要となってきます。

食中毒を引き起こす主な原因菌の特徴

少数精鋭で威力絶大



カンピロバクター

症状 腹痛、下痢、発熱、倦怠感、麻痺を引き起こす後遺症（ギランバレー症候群）が残る場合も。

潜伏期間 2～7日（平均2～3日）。長いことが特徴。

隠れ家 食肉（特に鶏肉）ほか。

*ギランバレー症候群:

細菌やウイルスの感染をきっかけに、免疫が自分の神経を攻撃してしまう病気（自己免疫性末梢神経障害の一種）。手足がしびれたり、感覚がわからなくなったり、力の入りにくさを感じたりする。感染 1～4 週間後に手足の筋力低下や痺れが出現し、症状は通常 1～2 週間でピークに達する。1 ヶ月を過ぎると、症状は徐々に改善傾向を示すが、後遺症が残る場合もある。

調理器具の洗い残しに注意



サルモネラ属菌

症状 38～40度の発熱、下痢、腹痛、吐き気、嘔吐。

潜伏期間 6～72時間。

隠れ家 卵（加工品を含む）、食肉調理品。

加熱に耐えて室温で増殖



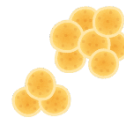
ウェルシュ菌

症状 下痢、腹痛。

潜伏期間 6～18時間。

隠れ家 カレー、煮物などの煮込み料理。

煮ても焼いても平気な毒素



黄色ブドウ球菌

症状 吐き気、嘔吐、腹痛。

潜伏期間 30分～6時間（平均3時間）。

隠れ家 おにぎり、サンドイッチほか。皮膚の化膿傷に潜んでいる。

食中毒かなと思ったら

- 下痢や吐いた場合、水分をしっかりととりましょう。
- 自己判断で市販薬等は飲まず、まずは病院を受診しましょう。
- 食べたもの、食品の包装、店のレシートが残っていたら保管しましょう。食中毒の原因を調べたりするのに使います。



病院受診の目安

嘔吐がひどくて水が飲めない/吐血/便に血液が混ざる/腹痛/息が苦しい



以下の項目にあてはまる方は、食中毒にかかった場合症状が重くなる可能性があります。受診の際に、医師に伝えましょう。

- 乳幼児や高齢者の方
- 妊娠中の方
- 肝臓疾患、悪性腫瘍、糖尿病の治療を受けている方
- 胃腸の手術を受けた、胃酸が少ない等、胃腸に問題がある方
- ステロイドを服用中、HIVに感染している等、免疫力が落ちている方



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～付けない、増やさない、やっつける～

point 1 食品の購入
 消費期限などの表示をチェック!
 肉・魚はそれぞれ分けて包む
 できれば保冷剤(氷)などと一緒に
 寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存
 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
 入れるのは7割程度に
 冷蔵庫は10℃以下に維持
 冷凍庫は-15℃以下に維持
 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3 下準備
 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
 タオルやふきんは清潔なものと交換
 ゴミはこまめに捨てる
 こまめに手を洗う
 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
 井戸水を使っていたら水質に注意
 肉・魚は生で食べるものから離す
 野菜もよく洗う
 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理
 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
 台所は清潔に
 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
 作業前に手を洗う
 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事
 食事の前に手を洗う
 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
 長時間室温に放置しない

point 6 残った食品
 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
 作業前に手を洗う
 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
 温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
 早く冷えるように小分けする

※厚生労働省:家庭でできる食中毒予防の6つのポイントより抜粋

飲みかけのペットボトル飲料で食中毒!?

人間の口の中には、多くの細菌がいます。そのため、口を付けてペットボトル飲料を飲んだ場合、口内細菌が飲料中に入って増殖します。また、ペットボトル内部は湿度が高く、細菌が増殖しやすい環境となっています。特に、再利用する場合や開封後長時間放置した場合には注意が必要です。



実際に、福岡市保健環境研究所が、口を付けたペットボトルの麦茶を使って細菌がどれくらい増えるかについて実験した結果、24時間後には**100倍**以上の菌数になっていることがわかりました。



衛生的に飲むにはどうしたら?

- ◎ 直接口を付けずに、コップに注いで飲む。
- ◎ 開封後のペットボトル飲料は、冷蔵庫に入れて保管し、直接口を付けて飲んだ場合、出来れば当日中、遅くとも翌日には飲み切る。
- ◎ 事業所内の冷蔵庫に保管する際には、付箋紙や油性ペンなどを用いて名前と開封日を書き入れる。
- ◎ 事業所内の冷蔵庫の管理者を決め、定期的に“棚卸し”を行う。
 例)「毎月1回、冷蔵庫の棚卸しを行い、その時点で名前のないものや期限が切れているものを廃棄する」等のルールを策定し、告知のうえ実施する。等
- ◎ 短時間で飲み切れる小さめのサイズを選ぶ。

お弁当で食中毒を起こさないための対策

手洗い



手や指には食中毒菌の1つである**黄色ブドウ球菌**がついているため、調理前はもちろん、調理中、食事前など、**こまめに手洗い**をしてください。特に、傷があるところにはこの菌が多くついているので、調理用の使い捨て手袋などで手を覆うのがよいでしょう。また、**おにぎり**を握るときは、**素手ではなくラップ等を使う**のがお勧めです。

お弁当箱



清潔なお弁当箱を使うのが原則。お弁当箱を洗うときは、ふたのパッキンを外し、外したふたの細かい部分はスプレータイプの洗剤やブラシ等を利用して、**すみずみまで洗いましょう**。シリコン製のカップも同様です。洗った後は、**十分乾かして**ください。洗った直後に使う必要がある場合には、清潔なふきんかペーパータオル等で**しっかり拭き取り**ましょう。

作る



おかずはしっかり**中心部まで加熱**することが大事です。清潔な調理用温度計を用いて確認することをおすすめします。

卵焼きやゆで卵などの卵料理は、半熟ではなく、**完全に固まるまで**しっかり加熱するようにしましょう。

火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども、できるだけ加熱料理をするようにしましょう。

食中毒の原因	菌が死滅する中心温度と時間の目安
ノロウイルス	85～90℃で 90 秒(以上)加熱
腸管出血性大腸菌 / カンピロバクター / サルモネラ属菌	75℃で 60 秒(以上)加熱

詰める



食材を詰める際には、箸や使い捨て手袋を使用して、**食材には直接触れない**ようにしてください。また、**冷ましてから詰める**こともポイント。温かいうちに詰めてしまうと、お弁当に水滴が付いたり、温かい状態が続いたりして細菌が増えやすくなります。持ち歩く際は**保冷剤や保冷バッグ**を利用して、食べるまでは**冷蔵庫で保管**しましょう。

水分に注意



水分が多いと細菌が増えやすくなるため、**おかずの汁気はよく切ってください**。特に、生野菜や煮物、混ぜご飯、半熟卵などは、夏場のお弁当には適しません。

食品からの水漏れを防いだり、他の食品に菌が移るのを防ぐために、**仕切りや使い捨ての盛り付けカップ**を活用するのも良いでしょう。また、お弁当のおかずとして生野菜や果物を用いる場合には、よく洗い、水気を切ってから詰めましょう。別の容器に入れると安心です。

編集後記

梅雨の季節となり、じめじめした日が続いていますが、体調お変わりないでしょうか。

梅雨が明ければ、本格的な夏の到来ですね。今年も猛暑が予想されるとのことですので、水分をしっかりとって熱中症等に注意して過ごしましょう。

(編集/発行)スマイル健康クリニック東京 保健師一同