

## 衛生委員会報告

### ～第50回 食中毒について

資料 相模原事業所 松原

この時期、気温と湿度が高くなるので食中毒になりやすい季節です。  
食中毒の説明や予防などについて簡単にお話しします。

#### 食中毒とは？

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る食品を食べることによって起こる健康被害のことを言います。

多くの場合、頭痛・発熱のほか嘔吐・腹痛・下痢等の胃腸炎症状を起こします。

まれに腎臓障害や呼吸麻痺等を起こし死亡するケースもあります。

食中毒は原因物質によって、細菌性食中毒・ウイルス性食中毒・自然毒性食中毒・化学性食中毒・その他の食中毒に分類されます。

食中毒の大部分は細菌やウイルスを原因とするもので、食べ物の味・臭い・色は変化することはありません。

#### 食中毒を起こすのは？

##### ○細菌性食中毒

食中毒菌または菌の作る毒素を食品とともに体内に取り入れ、食中毒が起こることです。  
細菌性食中毒の大部分は食品中で菌が増えることによって食中毒が起こります。

・サルモネラ属菌・腸炎ピブリオ・病原大腸菌・腸管出血性大腸菌 O157

・カンピロバクター・黄色ブドウ球菌・ボツリヌス菌・ウエルシュ菌・セレウス菌  
などが原因で起こります。

##### ○ウイルス性食中毒

ウイルス性食中毒は食品に付着していたウイルスが体内で増えることによって食中毒が起こります。

・ノロウイルスなど。

##### ○自然毒食中毒

毒素のある動植物を体内に取り入れ、食中毒が起こることです。

・毒きのこ・植物毒・カビ毒・ふぐ毒などが原因で起こります。

## 食中毒の予防法は？

家庭で食中毒を防ぐのは、3つの原則、6つのポイントです。

食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という3つのことが原則となります。

- ・「つけない」は、手や食品・調理用具などを洗うことと分けることです。
- ・「増やさない」は、食品を低温で管理することです。
- ・「やっつける」は、加熱処理をすることです。

「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践する為には、「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイントを押さえておくと効果的です。

### 「買い物」

- ・消費期限を確認する・肉や魚などはそれぞれ分けてビニール袋に入れる
- ・寄り道をしないですぐに帰る

### 「家庭での保存」

- ・買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などが付かないようにする
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ

### 「下準備」

- ・こまめに手を洗う・野菜などはよく洗う・タオルやふきんは清潔なものを使う
- ・食材は生で食べるものから切る・冷凍ものは冷蔵庫で解凍する
- ・使用後の調理器具やふきんなどは台所用殺菌剤などで洗った後、しっかり乾燥させる(洗った後に熱湯を掛けてもよい)・ゴミはこまめに捨てる

### 「調理」

- ・加熱はしっかり行う・電子レンジでの加熱は均等に熱が通るようにする

### 「食事」

- ・食事の前に手を洗う・盛りつけは清潔な器具や食器を使う
- ・出来上がった料理を常温で長時間置いておかない

### 「残った食品」

- ・手洗いをして、清潔な器具や容器で保存する・早く冷えるように小分けにする
- ・冷蔵庫や冷凍庫で保存し、温め直す時は充分に加熱する
- ・時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しい時は思い切って捨てる

## 最後に

適切な管理や扱いをして食中毒の予防に心がけましょう。

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。

医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。