

衛生委員会報告

「食中毒について」

資料作成 草野 裕子

★食中毒の原因は？

- 食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

- 様々な原因物質によって、食中毒は1年中発生しています。

細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。例えば、O157やO111などの場合は、7～8℃ぐらいから増殖し始め、35～40℃で最も増殖が活発になります。また、細菌の多くは湿気を好む為、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

一方、低温や乾燥した環境中で長く生存するウイルスが原因となる食中毒は冬場（11月～3月）に多く発生しています。食中毒の原因となる代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染するケースが多く、他に二枚貝に潜んでいることもあります。ノロウイルスによる食中毒は、大規模化することが多く、年間の食中毒患者数の5割以上を占めています。

この他、毒キノコやフグなどの「自然毒」、アニサキスなどの「寄生虫」なども、食中毒の原因となっていて最近増加しています。

★食中毒を予防するには？

- 食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「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を「やっつける」という3つのことが原則となります。

また、ウイルスの場合は、食品中では増えないので、「増やさない」は、当てはまりません。ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。ウイルスを食品に「つけない」を確実に実行する為には、調理者は勿論のこと、調理器具、調理環境などの調理場

全体がウイルスに汚染されていないことが極めて重要になります。そのようなウイルスに汚染されていない調理環境をつくるには、調理場内にウイルスを「持ち込まない」、仮に持ち込んだとしても、それを「ひろげない」ことが大切です。すなわち、ウイルスによる食中毒を予防する為には、ウイルスを調理場内に「持ち込まない」、食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」、食べ物にウイルスを「つけない」、付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」という4つのことが原則となります。

●その基本的な方法は、次のとおりです。

◇つけない→洗う！分ける！

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

◇増やさない→低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

◇やっつける→加熱処理！

殆どの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚は勿論、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

●ウイルスの場合は、調理場内へウイルスを「持ち込まない」、「ひろげない」ことが重要です。

◇持ち込まない→健康状態の把握・管理！

調理者等が調理場内にウイルスを持ち込まない為には、ウイルスに感染しない、感染した場合には調理場内に入らないことが必要です。その為には、日頃から健康管理や健康状態の把握を行い、おう吐や下痢の症状がある場合などは調理を行わないようにしましょう。

◇ひろげない→手洗い、定期的な消毒・清掃！

万が一、ウイルスが調理場内に持ち込まれても、それが食品に付着しなければ食中毒に至ることはありません。こまめな手洗いを行いましょう。

★最後に

●食中毒は、普段の生活で食品の扱い方に注意していれば大体は予防できます。

ですが、もし、食中毒かな？と思った場合には、嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという身体の防御反応です。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るようにしましょう。