

衛生委員会報告

★食中毒とは？

作成者 草野 裕子

- 食中毒とは、食中毒を起こす元となる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことを言います。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから発症するまでの時間は様々です。時には命にも関わることがあります。
- 細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは、気温や湿度が高く、細菌が育ちやすい6月から9月頃です。それに対してウイルスによる食中毒は湿度が低くなる冬に流行する傾向があります。
- 食中毒を起こす細菌は土の中や水、ヒトや動物の皮膚や腸の中にも存在していて、特別な菌というわけではありません。その為、食品を作る途中で菌が付いてしまったり、家庭で料理したものを暖かい部屋に長い時間置いたままにしておくと細菌が増えてしまいます。

★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。
- ウイルスに汚染されていない調理環境を作るには、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「拡げない」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「拡げない」、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。
- 家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、どのように、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイントで、具体的な方法を紹介します。

◆(1) 買い物

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる

◆(2) 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち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つかないようにする
- ・肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う
- ・冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない

◆ (3) 下準備(後片付け)

- ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う ・野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜も）
- ・生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
- ・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- ・使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
- ・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する（特に生肉や魚を切ったまな板や包丁）また、台所用殺菌剤の使用も効果的です。

◆ (4) 調理

- ・調理の前に手を洗う ・肉や魚は十分に加熱。中心部を 75℃で 1 分以上の加熱が目安。

◆ (5) 食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う ・清潔な食器を使う ・作った料理は、長時間、室温に放置しない

◆ (6) 残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗う ・清潔な容器に保存する
- ・温め直すときも十分に加熱 ・時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てる

★食中毒かな？と思ったら？

●脱水症状を起こさないように水分補給をすること、吐き気や嘔吐がある場合は吐きやすいように横向きに寝かせることが大事です。仰向けではなく横向きに寝かせるのは、吐いたものがのどに詰まるのを防ぐためです。特に、乳幼児や高齢者の場合、吐いたものが口の中にあれば、薄いビニール手袋などをしてかきだしてあげましょう。

●下痢が続いた場合、自己判断で市販薬を使うのはお勧めできません。食中毒の原因である細菌やウイルスが体外に出るのを邪魔し、症状を悪化させてしまうことがあるからです。同様に、市販の解熱鎮痛剤なども使わない方がいいでしょう。

ただし、下痢が 1 日 10 回も続く、血便がある、あるいは、激しい嘔吐や呼吸困難、意識障害などの重い症状がみられる場合は、早急に医療機関を受診してください。

★最後に

●食中毒は、市販されている惣菜などや飲食店など…家以外で起きているイメージを持たれている方が多いようですが、実は大半が一般家庭で起きています。

これからの季節、暑さで体力も落ちやすい為、食中毒による症状も重症化しやすいので十分注意するようにしましょう。