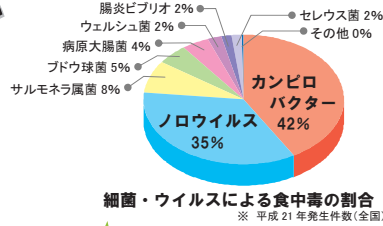


こんな細菌やウイルスが食中毒を起こします



食中毒原因の約8割は細菌やウイルスによるものです。最近では、「カンピロバクター」と「ノロウイルス」による食中毒が発生件数の上位を占めています。

カンピロバクター

近年発生件数ナンバー1の食中毒菌。生や加熱不十分な肉を食べたことが原因と考えられる食中毒が全国で多発しています。もともと鶏や牛、豚などの腸にいる菌で、家畜の解体時に肉を汚染すると考えられています。新鮮であっても肉を生で食べることは危険です。感染力が強く、わずかな菌数で発症し、特に子どもや高齢者は重症化することがあるので注意が必要です。

実際に起こった！食中毒

市内の飲食店で、鶏レバ刺しやとりわさを食べた10名が食中毒になりました。この店では、新鮮だから大丈夫と思いこみ、加熱用の肉を生で提供していました。

●主な原因食品

鶏の刺身、牛レバ刺し、ユッケ、加熱不十分な焼肉

●症 状

下痢、腹痛、発熱
2～7日で発症

●予防のポイント

- レバ刺し、ユッケなどの生肉を食べない
- 肉は中心部までよく加熱する(75℃以上1分間以上)
- 生肉を扱った調理器具は十分に洗浄し、熱湯や漂白剤で消毒する
- 焼肉やすき焼きのときは、生肉の取り箸と食べる箸を使い分ける

ノロウイルス

このウイルスによる食中毒の多くが、ウイルスに感染した調理人による食品の汚染が原因であると考えられています。感染した人の便には大量のウイルスが含まれており、この人が手をよく洗わずに調理をすると、食品にウイルスが移り、この食品を食べた人が感染します。しっかり手を洗うことが最大の予防策です。

実際に起こった！食中毒

市内のホテルで、調理人1名が下痢の症状があるにもかかわらず調理したことが原因で、38名の患者を出す食中毒が起きました。

●主な原因食品

感染した調理人によって汚染された食品、二枚貝

●症 状

おう吐、腹痛、下痢、発熱
24～48時間で発症

●予防のポイント

- 下痢やおう吐などの症状がある場合は調理をさける
- 「調理前」「トイレの後」などはしっかり手洗いをする
- 食材は中心部までよく加熱する(85℃以上1分間以上)
- 調理器具は十分に洗浄し、熱湯や塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)で消毒する(アルコールや逆性石けんは効果が期待できない)



ノロウイルスにはこんな特徴があります

- 非常に感染力が強く、少量のウイルスでも感染します。
- 感染していても症状がでない場合があります。
- 回復後も通常1週間、長いときは1か月程度、便の中にウイルスを排泄することがあります。
- ノロウイルスは人から人に感染する感染症の一面も持っています。感染した人のおう吐物や便を処理するときは、十分消毒する必要があります。

塩素系漂白剤(塩素濃度5%)を用いた消毒液の作り方

日常(調理器具、水道の蛇口、ドアノブなど)の消毒用

水5リットル + キャップ1杯(約20ml) → 0.02% 消毒液

調理器具……よく洗った後、消毒液に10分漬けてから水ですすぐ。
蛇口、ドアノブ……消毒液を染み込ませた布で拭き、10分後に水拭きする。

サルモネラ属菌

卵料理を原因とする食中毒が多く起きています。

●主な原因食品

卵、鶏・豚・牛などの肉類

●症 状

下痢、腹痛、おう吐、発熱
5～72時間で発症

●予防のポイント

- 卵は冷蔵庫で保管し、割り置きはしない
- 肉は低温で管理し、調理のときは十分加熱する
- 卵や生肉を扱った調理器具はしっかり洗浄・消毒する



腸管出血性大腸菌O157

子どもや高齢者は重症化することがあるので要注意。

●主な原因食品

牛などの肉類

●症 状

激しい腹痛、水様便、血便
3～5日で発症
(10日以上の場合もある)

●予防のポイント

- 肉料理は中心部までよく加熱する(75℃以上1分間以上)
- 生肉を扱った調理器具はしっかり洗浄・消毒する



腸炎ピブリオ

海中にいる菌で、増殖が早く、真水に弱いのが特徴。

●主な原因食品

刺身などの生の魚介類

●症 状

腹痛、下痢、発熱、おう吐
10～24時間で発症

●予防のポイント

- 魚介類は真水でよく洗う
- 魚介類は短時間でも冷蔵・冷凍保管する
- 魚を扱った調理器具はしっかり洗浄・消毒する



黄色ブドウ球菌

熱に強い毒素を作る菌。化膿した傷口に大量にいます。

●主な原因食品

おにぎり、弁当、調理パン

●症 状

激しいおう吐、腹痛、下痢
1～5時間で発症

●予防のポイント

- しっかり手洗いをする
- 手に傷がある人は調理しない
- 調理後は低温で管理し、できるだけ早く食べる



ウェルシュ菌

芽胞(殻のようなもの)を作り、熱に強いのが特徴。

●主な原因食品

大量に加熱調理された煮込み料理(カレー、煮物など)

●症 状

腹痛、下腹部の膨満、下痢
6～18時間で発症

●予防のポイント

- 前日調理や大量調理は避ける
- 加熱調理後に保存する場合は小分けして急速に冷やす
- 再加熱するときは、十分に熱を通す



セレウス菌

熱に強い芽胞を作ります。

●主な原因食品

おう吐型: チャーハン、やきそば
下痢型: 食肉製品、スープ

●症 状

おう吐型: おう吐、吐き気/1～5時間で発症
下痢型: 下痢、腹痛/8～16時間で発症

●予防のポイント

- 大量調理をさけ、作り置きはしない
- 加熱調理後に保存する場合は小分けして急速に冷やす



こんな食中毒も!

ヒスタミン食中毒 ～化学物質による食中毒～

市内の給食施設で「まぐろのごまフライ」を食べた279名が、しびれやかゆみ、顔の紅潮、発疹、頭痛などの症状をうったえる食中毒が起きました。

原因は「ヒスタミン」という化学物質。この食中毒の主な原因食品はマグロ、アジ、カツオなどの赤身の魚であり、アレルギーのような症状を起こすのが特徴です。

ヒスタミンは熱に強いので一度できると取り除くことはできません。魚は新鮮なものを購入し、室温で保存せず必ず冷蔵庫で保存しましょう。また、長期保存する場合はすぐに冷凍しましょう。