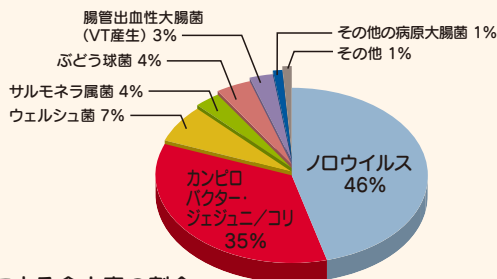


こんな細菌やウイルスが 食中毒を起こします

食中毒原因の多くは細菌やウイルスによるものです。

最近は、「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。



細菌・ウイルスによる食中毒の割合

※ 令和6年発生件数(全国)

カンピロバクター.....

近年、食肉を生又は加熱不十分なまま食べたことが原因と考えられるカンピロバクター食中毒が全国で多発し、問題となっています。

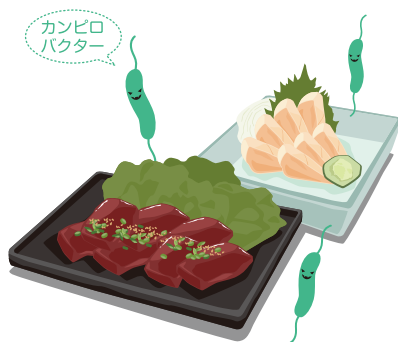
食中毒原因の多くは、鶏肉やレバーの刺身などの生肉、とりわさやたたきなどの加熱不十分な肉料理です。

カンピロバクターは、鶏・牛・豚などの家畜や、犬・猫などさまざまな動物の腸管内にいる菌で、感染力が強く、わずかな菌数で発症し、発症するまでの時間が2～7日と長いのが特徴です。1週間程度で回復しますが、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。

こんな食中毒が起きました!

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きみ、加熱用の肉を生で提供していました。



● 主な原因食品

肉やレバーの刺身、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

※ まれに、感染してから数週間後に、手足のしびれや顔面まひ、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症する場合があります。

● 予防のポイント

- ・ 肉やレバーの刺身、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

新鮮な肉でも危険です！

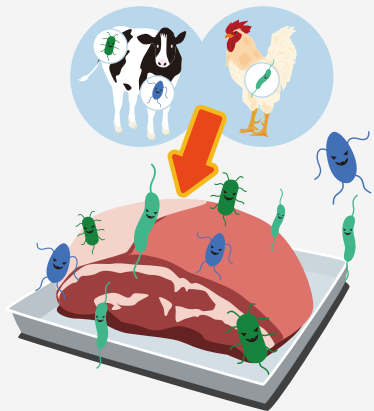
食中毒を起こした飲食店の多くは「新鮮だから」という理由で、加熱用の肉を刺身やユッケなど生で提供していました。

カンピロバクターは、もともと動物の腸の中にいるため、鶏や牛が解体されるときに、肉がこの菌に汚染されることがあり、食肉の中でも鶏肉は特に汚染率が高いという調査報告があります。

生肉には、カンピロバクターのほかに、腸管出血性大腸菌O 157 やサルモネラなどの食中毒菌や、E型肝炎などのウイルスがついている場合もあります。たとえ新鮮であっても菌がついている肉を生で食べれば食中毒になる危険性があります。また、新鮮であればかえって食中毒菌が生き残っている可能性も高くなります。“新鮮であれば生でも大丈夫”と考えるのは大きな間違いなのです。

飲食店が提供しているものでも、必ずしも安全とは限りません。特に小さな子どもや高齢者は、食中毒にかかりやすく、重症になりやすいので、生又は加熱不十分な肉は食べさせないようにしてください。

※現在、生食用の食肉を提供するための厳しい基準が設けられています。また、豚肉（内臓含む）、牛レバーを生食用として提供・販売することは禁止されています。



ノロウイルス

ノロウイルス食中毒は 11 月～ 3 月の冬季に多く発生し、そのほとんど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食中毒となります。

“しっかり手を洗うこと” が最大の予防策です。またノロウイルスは熱に弱いので、中心部までよく加熱することも重要です。

ノロウイルスは非常に感染力が強く、少量のウイルスでも感染します。通常 3 日程度で回復しますが、抵抗力の弱い子どもや高齢者は重症化することがあります。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るので注意が必要です。なお、感染していても症状がでない場合があります。

また、ノロウイルスは人から人に感染することもあるので、感染した人の便やおう吐物を処理するときは、十分消毒する必要があります。

こんな食中毒が起きました！

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

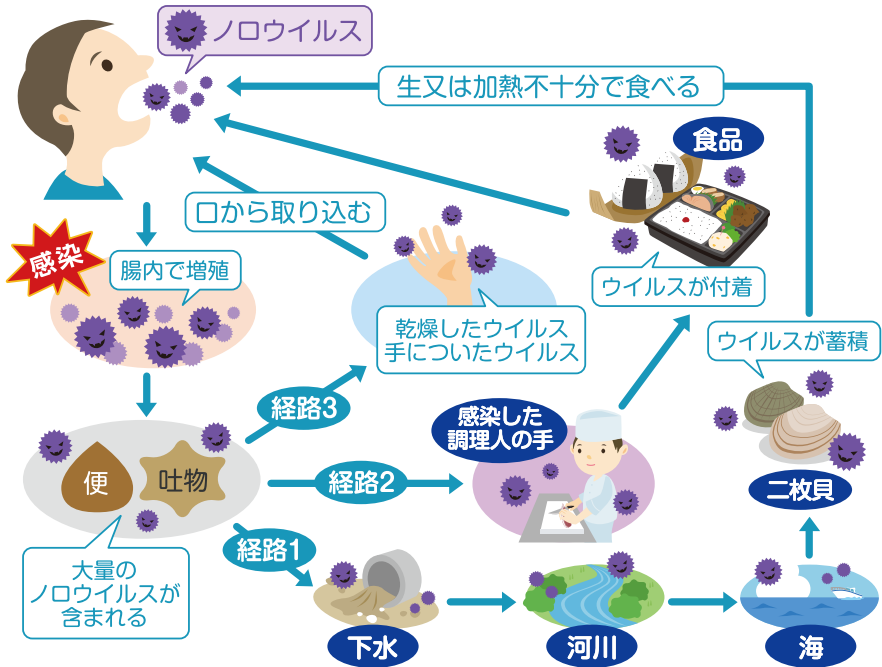
感染した調理人によって汚染された食品、二枚貝（カキ、ホタテ、ホッキ、アサリ等）

● 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℃～90℃で90秒間以上）
- ・ 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）



- ◎ 経路 1：生又は加熱不十分な二枚貝
 - ◎ 経路 2：感染した調理人による二次汚染
 - ◎ 経路 3：人から人への感染……………感染症
- } 食中毒

塩素系漂白剤（塩素濃度 5%）を用いた消毒液の作り方

【日常の消毒用】



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。

【おう吐物などで汚染された場所の消毒用】



使い捨て手袋・マスク・エプロンをし、ペーパータオルや新聞紙などでおう吐物が広がらないように静かに拭き取る。汚れた場所にペーパータオルを敷き、0.1%消毒液をかけて浸し、10 分後に水拭きする。

サルモネラ

サルモネラは、鶏や豚、牛などの動物の腸管内や河川、下水など自然界に広く分布しています。近年、卵料理を原因とするサルモネラ食中毒が多く発生しています。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。

● 主な原因食品

卵、鶏・豚・牛などの肉類

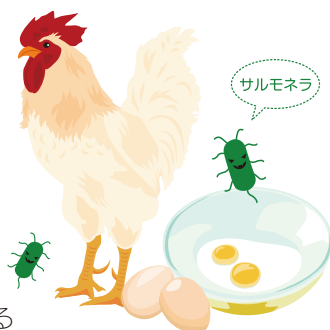
● 症 状

下痢、腹痛、おう吐、発熱（38～40℃）

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
- ・卵や生肉を扱った後は、その都度手をよく洗う



腸炎ビブリオ

海水や海底の泥の中にいる菌で、海水温が高くなると海水中で大量に増殖するため、気温の高くなる夏場は特に魚介類の取扱いに注意しましょう。増殖のスピードが非常に早い一方で、真水に弱いのが特徴です。

● 主な原因食品

刺身などの生の魚介類

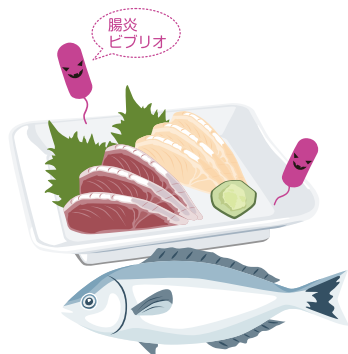
● 症 状

腹痛、下痢、発熱、おう吐

10～24時間（まれに2～3時間）で発症

● 予防のポイント

- ・魚介類は真水（水道水）でよく洗う
- ・魚介類は短時間でも冷蔵・冷凍保管する
- ・魚介類を扱った調理器具はしっかり洗浄・消毒する
- ・魚介類を扱った後は、その都度手をよく洗う



腸管出血性大腸菌 O157.....

この菌による食中毒の多くは、牛肉や牛レバーなどを生や加熱不十分なまま食べたことで起きています。感染力が非常に強く、わずかな菌数で発症します。子どもや高齢者は重症化することがあるので要注意です。熱に弱く、75℃以上1分間以上（“157”の逆と覚えましょう。）の加熱で死滅します。

● 主な原因食品

牛などの肉類

● 症 状

激しい腹痛、水様便、血便

2～7日で発症（10日以上の場合もある）

● 予防のポイント

- ・ハンバーグ、肉団子などの肉料理は中心部までよく加熱する
- ・生肉を扱った調理器具はしっかり洗浄・消毒する
- ・生肉を扱った後は、その都度手をよく洗う
- ・生野菜を食べるときは、よく洗う



黄色ブドウ球菌.....

自然界に広く存在している菌で、健康な人でも2～3割の人は鼻やのど、髪の毛などにこの菌を持っています。やけどや傷など化膿したところには大量に存在しており、手に傷などのある調理人からの汚染を原因とする食中毒が多く起きています。熱に強い毒素を作るのが特徴です。

● 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

この菌による食中毒は、大量の食事を提供する給食施設や弁当・仕出屋、旅館などで多く起きています。ウェルシュ菌は芽胞（殻のようなもの）を作り、熱に強いので、大釜などで大量に加熱調理した後に、室温で長時間放置すると、生き残ったウェルシュ菌が急速に増殖し食中毒を引き起こします。

● 主な原因食品

大量に加熱調理されたカレー、煮物などの煮込み料理

● 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
- ・ 調理済み食品の室温放置はやめる
- ・ 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

セレウス食中毒には、毒素の違いにより「おう吐型」と「下痢型」の2つのタイプがあります。このうち、米飯類や麺類を原因食品とする「おう吐型」の食中毒が多く発生しています。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

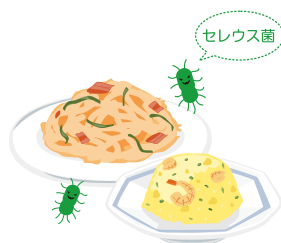
● 症 状

【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
- ・ 調理済み食品は室温に放置せず、できるだけ早く食べる
- ・ 加熱調理後に保存する場合は小分けして急速に冷やす



ボツリヌス菌

ボツリヌス菌は、酸素がないところで増殖し、強い神経毒を作ります。食中毒の発生件数は少ないですが、致死率が高いため要注意です。

● 主な原因食品

缶詰、ビン詰、真空パック食品、いづし

● 症 状

胃腸炎の発症後、脱力感、めまい

8 ～ 36 時間で発症

※ 症状が進むと、視覚異常、言語障害、呼吸

困難などの神経症状が起き、重症になると死亡することもあります。



● 予防のポイント

- ・ 野菜や魚介類などの原材料は新鮮なものを選び、十分に洗浄してから使う
- ・ 真空パックや缶詰が膨張していたり、食品に異臭（バターが腐ったような酪酸臭）があるときには絶対に食べない

こんな食中毒にも気をつけて ～ヒスタミンによる食中毒～

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。

