

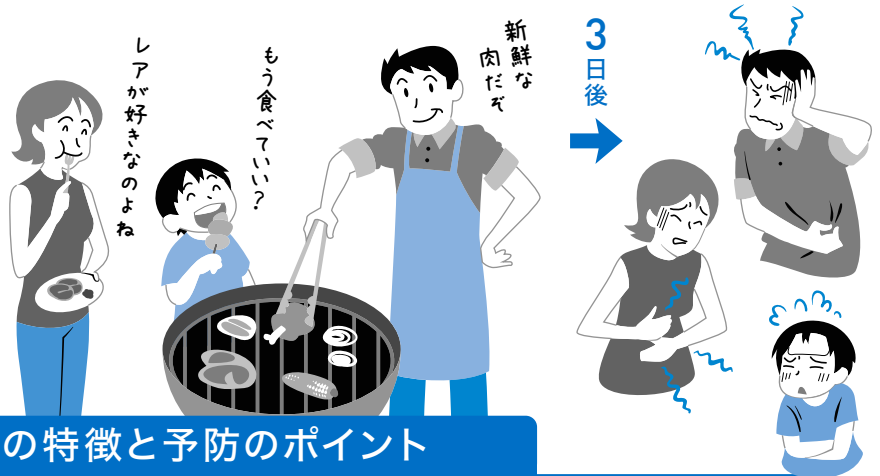
# 市民が防ぐ

普段の生活の中で起こり得る食中毒。  
ここでは、家庭でできる食中毒予防の心得を中心に紹介します。

## 食肉の加熱不足や 生食による 食中毒にご注意を！

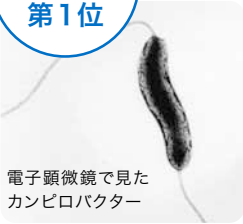
〈バーベキューをした家族の事例〉

肉をしっかりと焼かずに食べた3日後、ひどい腹痛と下痢の症状に襲われ病院へ。カンピロバクターによる食中毒であることが分かりました。



### 原因菌 カンピロバクターの特徴と予防のポイント

H20~24  
市内の  
食中毒発生件数  
第1位



電子顕微鏡で見た  
カンピロバクター

- 【生息場所】牛・鶏・豚などの腸内
- 【原因食品】牛やレバーの刺身、加熱不十分な焼肉 など
- 【菌の特徴】感染力が強く、わずかな菌数でも発症
- 【潜伏期間】2日～7日
- 【症状】下痢、腹痛、発熱 など

#### 肉は中心部までしっかり加熱を

この菌は湯引きや表面をあぶるだけでは死滅しません。中心部の色が変わるまで十分加熱することが肝心です。

#### 生肉の取り箸で食べないで

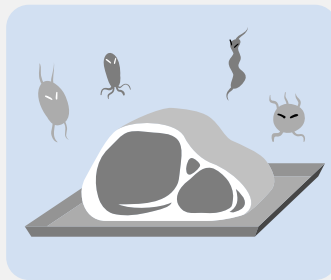
生肉に触れた箸に菌が付く場合があります。「生肉の取り箸」と「食べる箸」は必ず分けましょう。

### もっと詳しく [ちょっと待って! 肉の生食]

一般的に、食肉にはたくさんの菌が付着しているため、生で食べると食中毒になる可能性があります。とりわけ、抵抗力の弱い子どもや高齢者の場合、症状が重症化することも。肉は生のまま食べないようにしましょう。

#### 「新鮮だから安全」は間違いです

鶏や牛が解体されるとき、腸内にいる菌が別の部位に付着する可能性があります。肉の新鮮さと食中毒菌による汚染の有無は全く関係がありません。



#### 生食用の豚肉、鶏肉などは流通していません

豚や鶏に加え、鹿、羊、牛レバーは「生食用」としては流通していません。豚、鹿などの肉にはカンピロバクターなどの食中毒菌のほか、E型肝炎ウイルスが付着していることもあり危険です。

#### E型肝炎ウイルスとは？

潜伏期間は2～9週間。発熱や腹痛、黄疸<sup>おうだん</sup>などの症状を引き起こします。また、劇症肝炎を発症して死に至ることも。

## 夏でも安心できない ノロウイルス

### ノロウイルスとは？

感染性胃腸炎の原因となるウイルスで、感染力が非常に強いのが特徴。冬に流行しやすいですが、夏季の発症例もあるので注意が必要です。

### どのように感染するの？

生または加熱不足の二枚貝や、感染した人が調理した食品を食べた場合 など

### 症状は？

感染から1日～2日後に嘔吐、腹痛、下痢、発熱。回復後も通常1週間、長いときは1カ月程度は便にウイルスを排せつすることがあります。



電子顕微鏡で見たノロウイルス

### 予防のポイント

- ・下痢や嘔吐<sup>おうと</sup>などの症状がある場合は調理を避ける
- ・「調理前」「トイレの後」などは念入りに手洗いを
- ・ノロウイルスは湯通し程度の加熱では死滅しないため、中心部まで十分に加熱を

気を付け  
ましょう



感染した人の便や嘔吐物を処理するときは、塩素系漂白剤で十分に消毒しましょう。

※アルコールは効果が期待できません。