

従業員の皆さんへ

日々のお仕事ご苦労様です。

今年、例年より10日程遅かったようですが、5月21日に沖縄・奄美地域の梅雨入りが発表されました。今年、太平洋高気圧の張り出しが弱く、本州地域も6月中旬と例年よりも1週間程度遅い梅雨入りになりそうで「梅雨入りが遅く、梅雨明けが平年並み」と予想されています。

今回の衛生委員会通信は、この蒸し暑くなってくる時期に恒例の「食中毒予防」について考えたいと思います。

食中毒の原因は何？

・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そろって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、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。

また、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。

・細菌が原因となる食中毒は夏場（6月から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。また、細菌の多くは湿気を好むため、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。

・ウイルスが原因となる食中毒は冬場（11月から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 경우가多く、ほか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4割以上を占めています。

このほか、毒キノコやフグなどの「自然毒」、近年発生が多いアニサキスなどの「寄生虫」なども、食中毒の原因となっています。このようにさまざまな原因物質によって、食中毒は1年中発生しています。

知っておきたい食中毒の主な原因

・腸管出血性大腸菌

牛や豚などの家畜の腸の中にある病原大腸菌の一つで、O157やO111などがよく知られています。

腹痛や水のような下痢、出血性の下痢を引き起こします。肉を生で食べたり、加熱不十分な肉を食べたりすることによって食中毒を発症します。

・カンピロバクター

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にある細菌です。吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状で、初期症状では、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられます。

・サルモネラ属菌

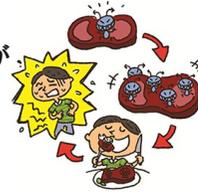
牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にある細菌です。牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因。菌が付着した食べ物を食べてから半日～2日後ぐらいで、激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの症状が現れます。

・セレウス菌

河川や土の中など自然界に広く分布している細菌です。土がつきやすい穀類や豆類、香辛料などが主な感染源。症状はおう吐型と下痢型の症状に分けられます。おう吐型は食後1時間から5時間後、下痢型は食後8時間から16時間後に症状が現れます。熱に強く、加熱による殺菌が難しいのが特徴です。

・黄色ブドウ球菌

黄色ブドウ球菌は、調理する人の手や指に傷があったり、傷口が化膿したりしている場合に、食品に付着し食中毒を引き起こす確率が高くなります。黄色ブドウ球菌は、酸性やアルカリ性の環境でも増殖し、つくら



れた毒素は熱にも乾燥にも強いという性質があります。汚染された食物を食べると、3時間前後で急激におう吐や吐き気、下痢などが起こります。

・ウエルシュ菌

人や動物の腸管や土壌などに広く生息する細菌です。食後6時間から18時間で発症し、下痢と腹痛が主な症状として現れます。カレー、煮魚、麺のつけ汁、野菜煮付けなどの煮込み料理が原因食品となることが多い。対策としては、加熱調理した食品の冷却は速やかに行い、室温で長時間放置しないことです。

・ノロウイルス

ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から体内に入ることによって感染し、腸の中で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。ノロウイルスに汚染された二枚貝などの食品を十分加熱しないまま食べたり、ノロウイルスに汚染された井戸水などを飲んだりして感染するほか、ノロウイルスに感染した人の手やつば、ふん便、おう吐物などを介して、二次感染するケースもあります。

・寄生虫（アニサキス）

アニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生します。長さは2cmから3cm、幅は0.5mmから1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生（不十分な冷凍又は加熱のものを含みます）で食べると、激しい腹痛や吐き気、おう吐などの食中毒症状を引き起こすことがあります。

予防は、鮮度を保ち、目視で確認し、取り除くことが基本です。また、冷凍（-20℃で24時間以上）と加熱（70℃以上または60℃なら1分）が有効です。

家庭での食中毒の危険は、どこにある？

細菌とウイルスは食材や自分の手に

食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるかわかりませんが、私たちの周りの至るところに存在している可能性があります。肉や魚などの食材には、細菌やウイルスが付着しているものと考えましょう。また、いろいろな物に触れる自分の手にも、細菌やウイルスが付着していることがあります。細菌やウイルスの付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介して、それらにも細菌やウイルスが付着してしまいますので、特に注意が必要です。きれいにしているキッチンでも、食中毒の原因となる細菌やウイルスがまったくいないとは限りません。食器用スポンジやふきん、シンク、まな板などは、細菌が付着・増殖したり、ウイルスが付着しやすい場所とされています。



食中毒予防の原則は？

食中毒の原因菌は「つけない」「増やさない」「やっつける」！

(1) つけない＝洗う！分ける！

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- ①調理を始める前。
- ②生の肉、魚や卵を取り扱う前後。
- ③調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後。
- ④おむつを交換したり、動物に触れたりした後。
- ⑤食卓につく前。
- ⑥残った食品を扱う前。

生の肉や魚などを切ったまな板などは、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。

焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたることが大事です。



(2) 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ることと入れたからと安心せず早めに食べるようにしましょう。

(3) やっつける=加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、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、包丁なども細菌やウイルスが付着します。特に肉、魚、卵などを使った後は、洗剤で良く洗った後に熱湯を掛けて殺菌しましょう。

食中毒の原因ウイルスは「持ち込まない」「広げない」と「やっつける」！

(1) 持ち込まない=健康状態の把握・管理！

調理場内にウイルスを持ち込まないためには、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。そのためには、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。

ふきんやまな板、包丁なども細菌やウイルスが付着します。特に肉、魚、卵などを使った後は、洗剤で良く洗った後に熱湯を掛けて殺菌しましょう。

(2) 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。また、ふきんやまな板、包丁などは洗剤でよく洗った後、熱湯消毒を定期的に行いましょう。



(3) 下準備

- 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(カット野菜もよく洗う)。
- 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)。



(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分間以上の加熱が目安。

(5) 食事

- 食べる前に石けんで手を洗う。 ・清潔な食器を使う
- 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。
- 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。
- ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる。



(6) 残った食品

食中毒かな?と思ったら

食中毒になると一般的には、下痢、腹痛、熱、おう吐などの症状が出ます。ときどき、便に血が混ざることもあります。おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。何が原因で食中毒がおこるかによって、症状や症状が出るまでの時間はさまざまです。

食中毒の症状が出たら

- 下痢やおう吐をしたら、しっかり水分をとりましょう。
 - 自分で勝手に判断して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ましょう。
 - 食べたもの、食品の包装、店のレシート、吐いた物が残っていたら保管しましょう。
- 食中毒の原因を調べたりするのに使います。



食中毒の症状が重くなる人は?

以下の項目にあてはまる方(症状が重くなる可能性がある方)で、食中毒にかかったかもしれないときは、お医者さんにみてもらいましょう。その際、以下の項目に当てはまっていることをお医者さんに伝えましょう。

- ①乳幼児や高齢者の方
- ②妊娠中の方
- ③肝臓疾患、ガン、糖尿病の治療を受けている方
- ④鉄剤を飲む必要のある貧血の方
- ⑤胃腸の手術を受けた、胃酸が少ない等、胃腸に問題がある方
- ⑥ステロイドが入っている薬を飲んでいる、HIVに感染している等、免疫力が落ちている方

さいごに

飲食店だけでなく、家庭でも食中毒は、発生しています。令和4年(2022年)では、発生場所が判明している食中毒のうち、約2割が家庭で起きています。家庭での食中毒を防ぐのは、皆さん自身です。家族にうつさないためにも特に調理の前、食事の前、トイレの後、便や吐いた物にさわった後には、よく手を洗いましょう。また、食中毒にかかった人は、調理を控える、かかった人の洗濯物は分けて洗う、お風呂は、家族の最後にする等の対策を取ってかからない、広げないようにしましょう！



家庭内で食中毒を防ぐ6つのポイント?

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。ここでは、「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ていきます。

(1) 買い物

- 消費期限などを確認する。 ・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。
- 寄り道をしないで、すぐに帰る。

(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かからないようにする。
- 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(詰めすぎると冷気の循環が悪くなる)。

