

2010年8月



## 食中毒について

### 8月は食品衛生月間

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や有害・有毒な物質が含まれた食品を食べることによって起こる健康被害をいいます。多くの場合、嘔吐、腹痛、下痢などの急性の胃腸障害を起こします。

厚生労働省では、国民が健康で安心できる食生活を送るため、食中毒事故の防止と衛生管理の向上を図るため、食品衛生思想の普及・啓発、食品の安全性に関する情報提供及びリスクコミュニケーションの推進を図ることを目的とし、毎年8月を食品衛生月間としています。

食中毒予防3原則は、「付けない、増やさない、殺す」です。3原則を守って、大切な健康を守りましょう。



## 食中毒菌の種類

原因菌	特徴	おもな感染源	潜伏期間	おもな症状
サルモネラ	動物の腸管などに潜み、糞便を介して卵や肉などを汚染	鶏卵、鶏肉、豚肉など	平均 12時間	下痢、腹痛、悪寒、発熱、嘔吐、頭痛
腸炎ヒフリオ	夏に集中的に発生。海に潜み、海水温が高くなると沿岸海域で増殖	魚介類	10～ 24時間	差し込むような腹痛、激しい下痢 便が正常に戻るまで約1週間
カンピロバクター	動物の腸管に潜む菌が糞便を介して食品を汚染。少量の菌で感染するため、二次汚染の被害が多い	食肉(特に鶏肉)	2～7 日、平均 で2～3 日	発熱、倦怠感、筋肉痛に続いて吐き気、下痢 発症後1週間程度で完治
病原大腸菌	人や動物の腸にいる大腸菌の中で病原性を持つものを病原大腸菌という。飲料水が汚染されると大規模な食中毒になる	水、食品	1～ 12日	吐き気、嘔吐、下痢 (ときには粘血便)、腹痛、短時間の発熱
腸管出血性大腸菌O157	病原大腸菌の一種で赤痢菌並みの強い感染力と毒素を持つ。わずかな量で感染し、毒性の強い「ベロ毒素」を作る	牛肉、水、食品、手を介して	3～5日	激しい腹痛、水のような下痢、鮮血のような血便。ほかに合併症を引き起こす

# 家庭でできる食中毒予防のポイント

## 食品の購入

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入
- ・購入した食品は肉汁や魚などの水分がもれないようにそれぞれ分ける
- ・生鮮食品などは最後に購入し、寄り道せずにまっすぐ持ち帰る

## 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- ・冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎず、冷気がまわるようにする
- ・冷蔵庫 10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持（細菌の多くは、10℃では増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止する）

ただし、細菌が完全に死ぬわけではないので早めに使いきる

## 調理

- ・食品を取り扱う時など、こまめに手指を洗う
- ・台所のタオルやふきんは清潔にしておく
- ・肉や魚を切った後のまな板と包丁は必ず洗い、熱湯消毒をする（包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と使い分けるとさらに安全）
- ・使う分だけ解凍し、解凍したらすぐに調理する
- ・食品の中心部まで75℃で1分以上しっかり加熱する
- ・調理器具や食器などはできるだけすぐ洗い、調理台や三角コーナー、シンクなども毎日洗浄し、清潔な状態に保つ
- ・調理前の食材や調理後の余った食材は、室温に長く放置しない



## 食事

- ・できるだけ作り立てを食べる
- ・作り置きのは、必ず冷蔵、または冷凍保存し、食べるときには必ず十分にあたためる
- ・残った食品を温め直す時も十分に加熱する

# 食中毒になってしまったら

## 食中毒になると、どんな症状が出るの？

一般的には、下痢、腹痛、熱、おう吐などの症状が出ます。便に血が混ざることもあります。原因菌により、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、どうすればいい？

下痢やおう吐の時はしっかり水分をとりましょう。自己判断で勝手に薬を飲まずに、まずは病院に行きましょう。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。）

## 家族にうつさないようにするには、どうすればいい？

うつさない、またはうつらないためには調理の前、食事の前、トイレの後、便や吐いた物にさわった後などこまめに手を洗いましょう。食中毒にかかっているおそれのある人は調理を控え、使った食器や調理器具は、洗剤で洗うだけでなく、熱湯をかけて消毒しましょう。その人の分の洗濯は別に洗い、お風呂は最後に入るようにしましょう。湯舟のお湯は毎日かえ、残り湯を洗濯に使わないようにしましょう。

（青森県ホームページ/ 農林水産省/ 厚生労働省/ All About 参照）



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>