

食中毒の現状と家庭でできる食中毒予防について

食中毒の現状について

梅雨の時期から夏にかけては、細菌性食中毒が多くなる時期です。食中毒の実態を知り、適切な食中毒予防の一助となりますよう、今回は「食中毒」をテーマとして取り上げました。

近年、食中毒の実態は大きく変わってきました。以前は夏のイメージが強かったことと思いますが、年々冬の発生が急激に増えているのです。1年を通じて食中毒は発生するようになっていきます。(別表1参照)

食中毒の原因には主に「細菌」、「ウイルス」、「自然毒」(別表2)があります。その中で「ウイルス」(特にノロウイルス：(A))が冬に非常に多く発生するようになってきます。

夏では、「カンピロバクター」(B)、「腸管出血性大腸菌」(C)による細菌性食中毒が増加しています。

平成23年4月19日、焼肉チェーン店において腸管出血性大腸菌O111による食中毒が発生し、食肉を生食した小児等が死亡し、多くの重症者が出る事態となったことは、ご記憶に新しいことと思います。生肉や加熱の不十分な肉の料理は食べないことが重要です。

(A)

ノロウイルス

手指や食品などを介して、口から入り感染し、ヒトの腸管で増殖する。特に冬期に多く発生する。主な症状は、吐気、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱。感染から発症までの期間は、24~48時間。



(B)

カンピロバクター

鶏や牛などの腸管に存在している。菌に汚染された肉やレバーの生食等により発症。主な症状は、下痢、腹痛、発熱。感染から発症までの期間は、2~5日と長い。



(C)

腸管出血性大腸菌

牛などの動物の腸管に存在している。菌に汚染された肉やレバーの生食等により発症。主な症状は、腹痛、血便。感染から発症までの期間は、1~10日。

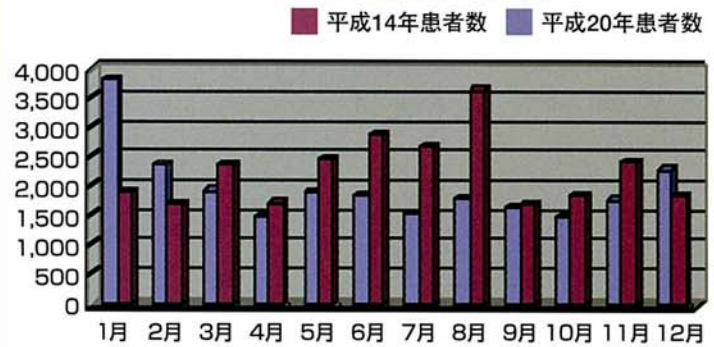
- ・原因食品は肉類とその加工品が多い。
- ・過去10年間の患者数2,392人のうち、10歳未満の子どもに患者数は487人(全体の20.4%)

→重症化しやすい子どもや高齢者は生でお肉を食べない・食べさせない



(厚生労働省資料より)

月別食中毒患者数の推移(平成20年・14年)



(別表1 厚生労働省データより)

食中毒の原因にはどのようなものがありますか

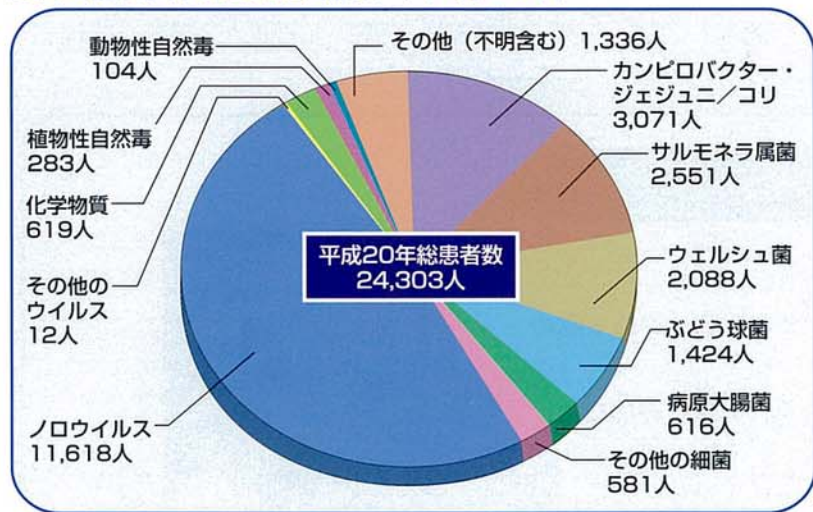
食中毒の分類



(別表2 厚生労働省資料より)



食中毒原因物質別患者数（平成20年）



（別表3 厚生労働省資料より）

家庭でできる食中毒予防について

特に注目すべき食中毒は、発生件数が第1位の「ノロウイルス」、第2位の「カンピロバクター」、件数は多くはありませんが重症化するものとして「腸管出血性大腸菌」が挙げられます。（別表3）

予防策として、いずれも加熱処理が有効とされており、「ノロウイルス」は、食品の中心温度85℃以上

で1分間以上、「カンピロバクター」「腸管出血性大腸菌」は、食品の中心温度75℃以上で1分間以上の加熱が良いとされています。

このように食中毒は身近なものとなってしまうことが、わたしたちはどうすれば食中毒を予防することができるのでしょうか。飲食店だけでなく、家庭でも食中毒は発生します。

食中毒の原因となる「細菌」や「ウイルス」は、わたしたちのまわりのいたるところに存在します。食中毒を防ぐ基本は、そうした食中毒の原因

となる「細菌」や「ウイルス」を、「付けない」「増やさない」「やっつける」ことです。

家庭では、食材を買うときから、保存、下準備、調理、そして食べる時まで、各段階で「細菌」や「ウイルス」を「付けない」「増やさない」「やっつける」ことを実践してください。厚生労働省では、家庭でできる食中毒予防のポイントを6つに整理しています。これら6つのポイントを実行するよう心がけてください。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入
寄り道しないでまっすぐ帰ろう
消費期限などの表示をチェック!
肉・魚はそれぞれ分けて包む

point 2 家庭での保存
帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
入れるのは7割程度に
冷蔵庫は10℃以下に維持
冷凍庫は-15℃以下に維持
肉・魚は汁がもれないように包んで保存

point 3 下準備
冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
タオルやふきんは清潔なものに交換
ゴミはこまめに捨てる
こまめに手を洗う
生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
井戸水を使っていたら水質に注意
生肉・魚は生で食べるものから離す
野菜もよく洗う
包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理
加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上）
台所は清潔に
作業前に手を洗う
電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事
食事の前に手を洗う
盛り付けは清潔な器具、食器を使う
長時間室温に放置しない

point 6 残った食品
時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
作業前に手を洗う
手洗い後、清潔な器具、容器で保存
温めなおすときは十分に加熱する（めやすは75℃以上）
早く冷えるように小分けする

食中毒の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」（厚生労働省資料より）