

# いきいき南丹

-32-

お元気ですか？  
保健師です。



## 細菌に注意！食中毒を予防

～夏を元気に乗り切りましょう！～

毎日、蒸し暑い日が続きます。この季節を元気に過ごすため、注意していただきたいことの1つに「食中毒」があります。

食中毒とは、細菌やウイルスが付着した食品や、有毒な物質が含まれた食品を食べることで起こる健康障害のこと。年間を通して発生していますが、特に夏から秋にかけて発生件数が増えます。（表1）今のこの時期は、高温多湿

で菌の繁殖に適した環境である上に、私たち人間も夏ばてや水分の摂りすぎなどで胃の抵抗力が低下しているため発生が増加します。

### 食中毒の原因は？

#### ◎微生物による食中毒

食中毒の原因の9割以上が細菌やウイルスによるものです（表2）。腸炎ビブリオ、サルモネラ属菌、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌O157など、原因となる微生物は多数あります。

#### ◎化学物質による食中毒

有害な薬品などが食品に混入して起こります。

#### ◎自然毒による食中毒

毒きのこや自家調理のふぐ毒などがあります。

- 家庭でも要注意！  
厚生労働省に報告のあった食中毒のうち、家庭の食事が原因のものが全体の2割近くを占めています。微生物は目に見えませんが、次の三原則を守ることによって予防することができまます。
- 【予防の三原則】
- 原因となる菌（ウイルス）を、『**つけない（清潔）**』、『**増やさない（低温保存、迅速に）**』、『**やっつける（加熱、消毒）**』
  - 家庭でできる予防のポイント
  - ①**買い物をするとき**
    - 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を買います。（消費期限の表示のあるものは期限内であることを確認する）
  - ②**食品を保存するとき**
    - 冷蔵・冷凍保存が必要な食品は家に持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れましょう。
    - 冷蔵庫は詰め過ぎず、扉の開閉を少なくしましょう。
  - ③**料理をするとき**
    - 調理前はもちろん、生肉、魚介類、卵を触った後は必ず手を洗いましょう。
    - 包丁やまな板は、肉・魚用と野菜用に使い分けて使った後はよく洗いましょう。
    - 加熱調理するものは、中心部まで

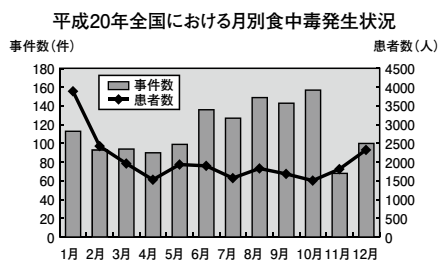
- でしっかりと加熱しましょう。
- 加熱を十分にすることで、万一食中毒の菌がいても、殺すことができます。
- ④**食事をするとき**
  - 食事の前に手を洗いましょう。
  - 温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べましょう。
  - 調理前、調理後の食品は室内に長く放置してはいけません。例えば、0～15℃は室温で15～20分で2倍に増えます。
- ⑤**食品が残ったとき**
  - 残った食品は、清潔な皿、容器などに移して、ふたをして冷蔵庫に保存しましょう。
  - 残った食品を温め直すときも十分に加熱しましょう。
  - 少しでも食品のにおいや味がおかしいかと思ったり、時間がたちすぎたりしたものは、食べずに捨てましょう。

### 食中毒の症状

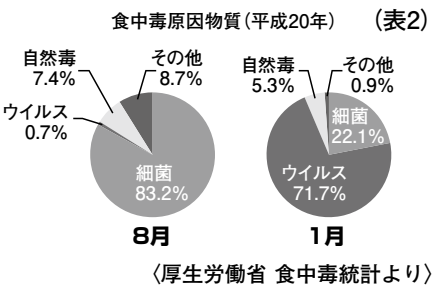
主な症状は、腹痛、下痢、嘔吐などですが、細菌の種類によっては重症になる例もあります。摂取してから、早いもので2～3時間、遅いものは1日半くらいたってから症状が出ます。

症状が出たときは、早めに医療機関で受診しましょう。

（表1）



（表2）



（厚生労働省 食中毒統計より）