

～夏季に多い細菌性食中毒対策～

◆食中毒とは・・・

食中毒とは食品、添加物、器具若しくは容器包装に起因した健康被害のことで、病因物質により下記のように分類されています。

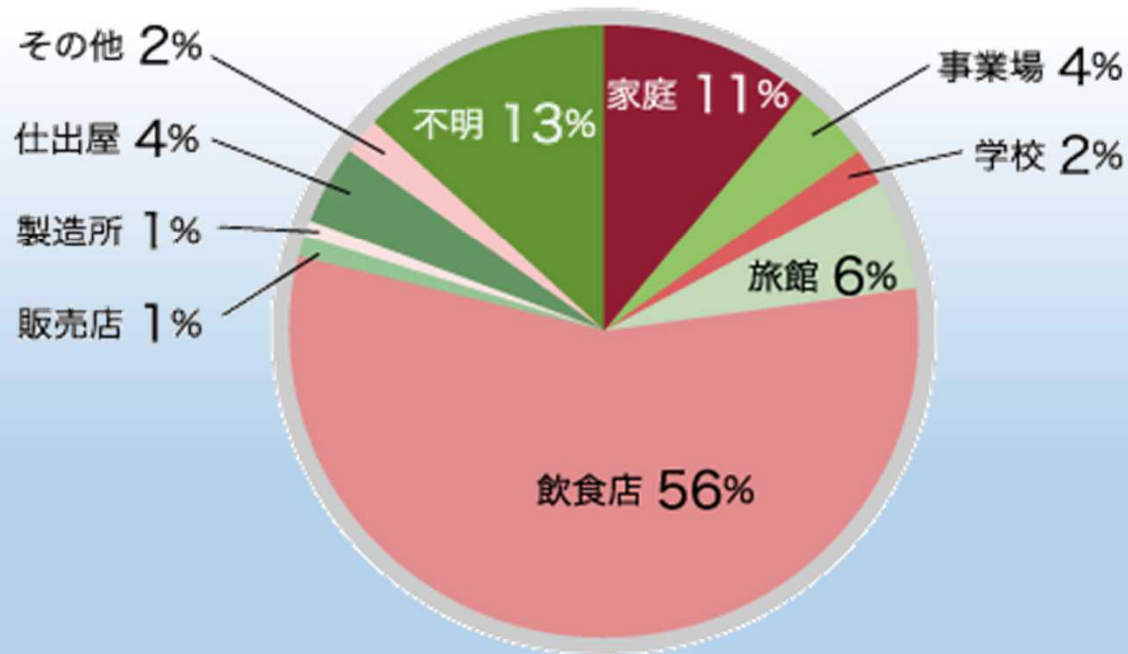
種類	食中毒菌・ウイルスなど	原因食品など	発生多発時期
細菌	腸炎ビブリオ・サルモネラ・O-157・ウェルシュ・ボツリヌス菌 など	魚介類・食肉・卵・飲料水・生野菜など	5～9月に多い
ウイルス	ノロウイルス その他のウイルス	牡蠣などの貝類・感染者の吐物・汚物から	11月～3月に多い
寄生虫	クリプトスポリジウム、アニサキス、クドア・セプテンpunkタータ その他の寄生虫	魚介類・食肉・卵・飲料水・生野菜など	季節関係なし
化学物質	鉛、ヒ素、有機リン製剤、ヒスタミン、その他	殺虫剤・防腐剤など	
自然毒	植物性自然毒：毒キノコ、毒草類 動物性自然毒：フグ、麻痺性貝毒、その他	ふぐ・きのこ・じゃがいも・貝など	

◆食中毒発生状況

原因施設別食中毒発生状況

(平成24年)

厚生労働省食中毒統計より



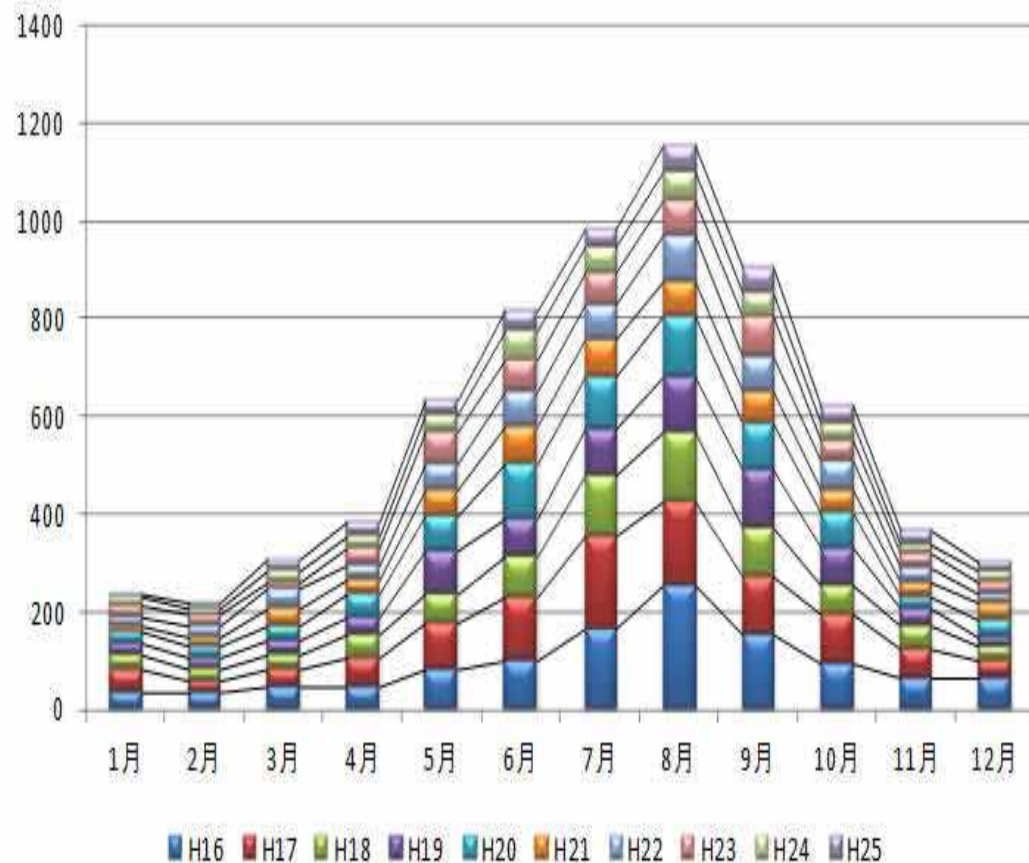
飲食店からの発生の割合が半分を占めますが、家庭からや事業場からもある程度発生しています。

家庭からの発生の場合はあまり原因を突き詰めないことが多く、上記より多く発生しているということが考えられます。

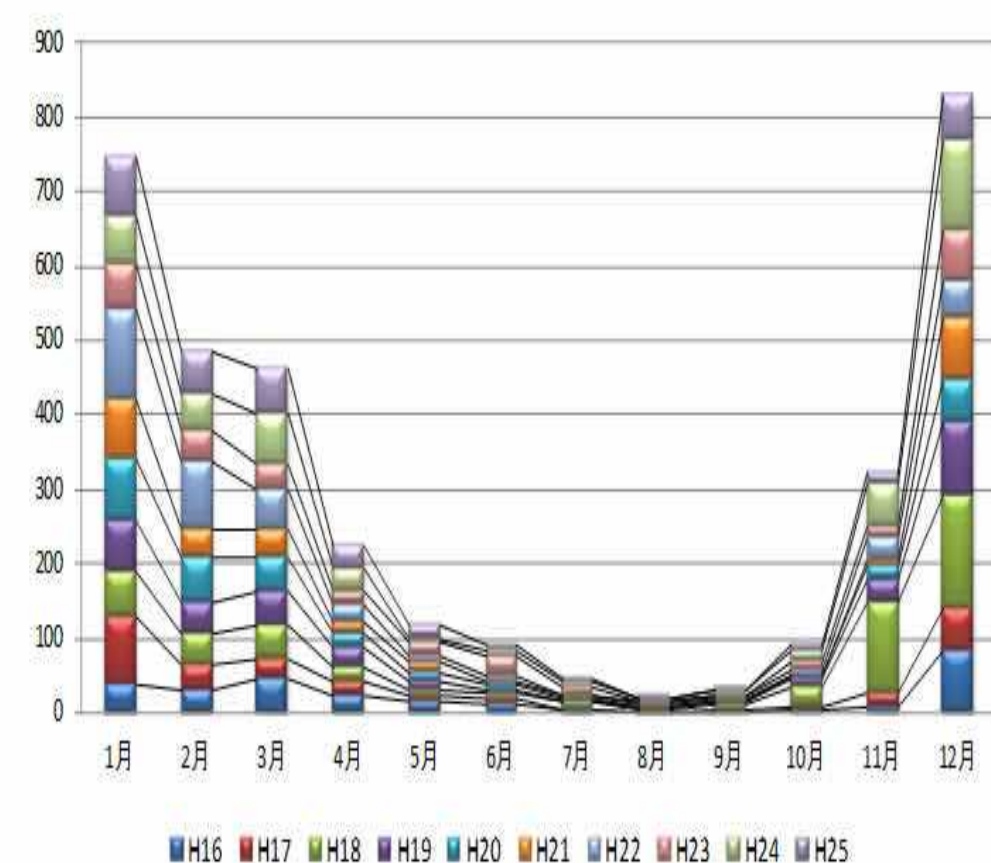
様々な場面での食中毒対策が必要です。

◆近年の食中毒発生状況

事件数 月別細菌性食中毒状況(全国) 厚生労働省 食中毒統計より



事件数 月別ウイルス性食中毒状況(全国) 厚生労働省 食中毒統計より



◆食中毒を防ぐために ～細菌性食中毒予防の3原則～

1.細菌をつけない・細菌を持ち込まない



2.細菌を増やさない

3.細菌を殺す



1.細菌をつけない・細菌を持ち込まない

買物

- ・肉や魚などはそれ自体に細菌が多く含まれているので、他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる。

保存

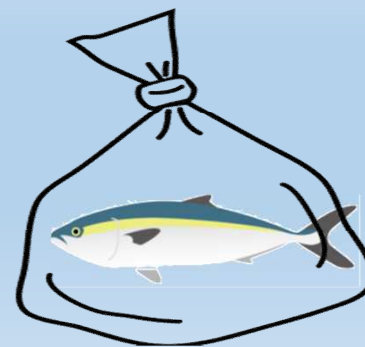
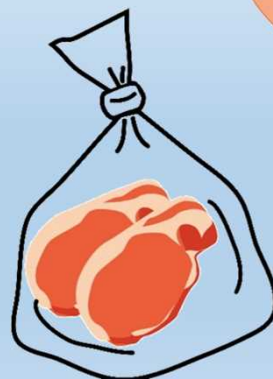
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に汁がかからないようにする。
- ・肉・魚・卵などを取り扱うときは、取り扱う前後に手を洗う

食事

- ・食べる前に手を石鹸で丁寧に洗う
※指の間・親指の付け根・手のしわに注意
- ・清潔な食器を使う

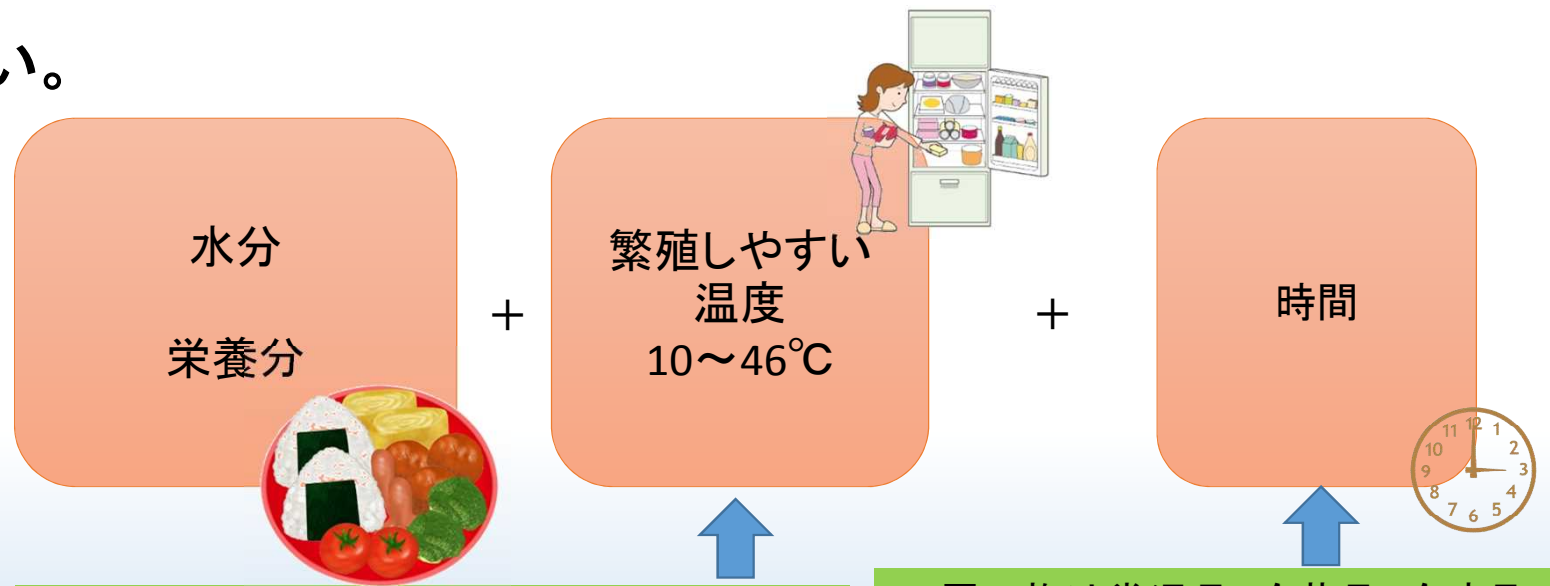
調理

- ・調理の前、肉・魚・卵に触れたら必ず手指消毒をする
- ・食材を流水で洗浄する
(生で食べるものは特に)
- ・肉や魚の汁が、生食で食べるもの・調理の済んだものにかからないようにする
- ・包丁やまな板は肉・魚・野菜で分けるとより安全



♪細菌を増殖させない。

増殖しやすい環境...



増殖させないために...

- ・食品は適切な保存環境で保存
- ・家から持ってくるお弁当は、保冷剤を入れたり、自然解凍のおかずを入れたり、社内の冷蔵庫に保管する。
- ・冷却能力が下がってしまうので、冷蔵庫や冷凍庫に物を詰め過ぎない

- ・買い物は常温品・冷蔵品・冷凍品の順に購入
- ・買い物後は寄り道せず、帰宅後食品はすぐに適切な保存環境へ
- ・作ったものは長時間常温で放置せず冷蔵庫・もしくは冷凍庫へ
- ・冷蔵庫を過信しすぎない。思い切って捨てることも大切。
- ・購入したらなるべく早く食べる

♪細菌を殺す

家庭



☆中心部が75℃で1分以上加熱されるように、十分に加熱しましょう。
※温まりにくいものはふた等を使って工夫を

☆電子レンジで十分加熱することも殺菌に。
残り物の温めには、電子レンジを

☆調理器具(まな板・包丁など)や台ふきなどは、定期的に除菌しましょう。

お弁当

☆お弁当容器を定期的に除菌しましょう。
※お弁当箱を酢を含ませたキッチンペーパーでふくだけでもOK

☆お弁当は傷みやすいので、いつも以上にしっかりと加熱を

☆職場に電子レンジがあれば、十分に温めましょう。



外食



☆管理のしっかりとしてそうな清潔感のあるお店を選びましょう。

☆しっかり加熱された食材をメニューから選択するようにしましょう。



◆食中毒かなと思ったら

～発症後の対応～

○とにかく安静に

下痢・嘔吐はそれだけでかなり体力を消耗するもの。
回復を早めるためにも、横になり身体をしっかりと休めましょう。



○下痢止めは絶対飲まない。

食中毒の場合、菌を身体の外へ出してあげる必要があるため、自分の判断で下痢止めを服用するのは症状が長引いたり、重くなったりするため危険です。
下痢を緩和するために服薬するのであれば、整腸剤を服薬しましょう。



○出来るだけ水分をとるようにしましょう



嘔吐が治ったら、脱水を防ぐために水分をとりましょう。
また、胃腸の刺激を防ぐために、少しずつ常温の水分を摂るようにしましょう。
その際の水分は、ミネラルも同時に摂れる経口補水液・スポーツドリンクがお勧めです。



◆食中毒かなと思ったら

～食事に関して～



食中毒にかかった時は、胃腸を休めることが大切。

水分はきちんと取る必要がありますが、食欲が出るまでは、無理に食事をせず、胃腸をゆっくり休めてあげましょう。

○食事の進め方

1ステップ;固形物ではないものを

食事を始めることで今まで休んでいた胃腸に余計な刺激を与えないよう、まずは出来ればおもゆやスープなど固形物ではないものから食べ始めましょう。

2ステップ;消化の良いものを

胃腸の症状が悪化しなければゼリーやヨーグルト、軟らかく煮たうどんや豆腐など消化の良いものを食べましょう。

3ステップ;油をあまり使用していないものを

ここまで来ると、体調もだいたい戻ってきているかとは思いますが、油を使った重たい食事をしてしまうと、胃腸の刺激となってしまう可能性があります。

雑炊や具入りうどん、脂質の少ない煮魚、お肉であれば脂質の少ないささ身を使ったものを選択して食べるようにしましょう。

○避けた方がよい食べ物

胃腸の刺激になるような食べ物を避けましょう。

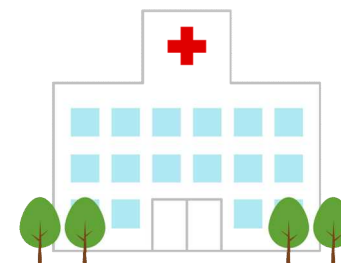
例)珈琲などカフェインの含まれた飲み物・炭酸飲料・アルコール・柑橘類・食物繊維の豊富な物

◆食中毒かなと思ったら

～受診の目安～

軽度の食中毒であれば、1～2日で症状は軽減し自然に治ります。

ただし、重症の食中毒になると脱水などが起こり死につながることもあるため、診察が必要になってきます。



☆次のような症状があれば、病院を速やかに受診しましょう。

高熱
意識が遠くなる
血便がある
水様性の下痢が1日10回以上みられる
海外旅行でその食中毒にかかった

☆次のような症状が続く場合は病院を受診しましょう。

嘔吐が止まらず、水分をとることが出来ない
尿が出ない(12時間以上)

