



衛生委員会報告

★食中毒について

●食中毒とは、食中毒を起こす元となる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気の総称です。

食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから発症するまでの時間は様々です。時には命にかかわることもあります。特に幼児や高齢者は重症化しやすいと言われています。

●細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは気温が高く、細菌が育ちやすい6月～9月頃です。

ウイルスによる食中毒は冬に多く流行します。また、キノコや魚のフグなどには、自然に有毒な物質を含んでいるものがあり、それを間違えて食べることによって食中毒になることもあります。

●食中毒を起こす細菌は、土の中や水、ヒトや動物の皮膚や腸の中にも存在していて、特別な菌という訳ではありません。ですが、食品を作る途中で食材に菌がついてしまったり、家庭で料理したものを、暖かい部屋に長い時間置いたままなどにしておくと、細菌が増えて食中毒の原因となってしまいます。

★食中毒を予防するには

●食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、原因菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」、原因ウイルスを「持ち込まない」、「ひろげない」、「つけない」、「やっつける」という作業が必要です。

◆細菌やウイルスをつけない

◇次の時には手を洗う ・調理を始める前 ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後

・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりなど調理以外のことをした後

・食卓につく前 ・残った食品を扱う前

◇野菜などの食材を流水できれいに洗いましょう。(カット野菜もよく洗いましょう。)

◇まな板などは、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。

◇食品の保管の際は、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。

◆細菌を増やさない

◇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ましょう。

◇冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避けましょう。

◇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ようにしましょう。

◆細菌やウイルスをやっつける

◇殆どの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、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大切です。

◇ふきんやまな板、包丁などの調理器具は、使用後に洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌するようにしましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

◆ウイルスを持ち込まない

◇調理者等が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。

◆ウイルスをひろげない

◇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、包丁などの調理器具は、洗剤でよく洗った後、熱湯消毒を定期的に行いましょう。

- テイクアウトやデリバリーでは、調理してから消費者が食べるまでの時間が長く、気温の高い時期は、特に食中毒のリスクが高まります。衛生管理を徹底し、食中毒に注意しましょう。
- 災害時は、ライフラインの寸断により、食品の低温保管ができなくなるなど、食中毒が発生しやすい状況となります。抵抗力が弱い方は重症化することもありますので、しっかり防ぐことが大切です。

★食中毒かなと思ったら…

- 食中毒の一般的な症状は、下痢、腹痛、嘔吐、発熱などで、食中毒特有の症状というものはありません。しかし、食事後、数時間してからこうした症状が起きた場合、食中毒が疑われます。食中毒かな？と思ったら、脱水症状を起こさないように水分補給をするようにしましょう。吐き気や嘔吐がある場合は吐きやすいように横向きに寝かせることが大切です。吐いたものがのどに詰まるのを防ぐためです。特に、乳幼児や高齢者の場合は注意しましょう。
- 下痢が続いた場合、自己判断で市販薬や解熱鎮痛剤を飲むのはやめましょう。細菌やウイルスが体外に出るのを邪魔し、症状を悪化させてしまうことがあるからです。ただし、下痢が1日10回も続く、血便がある、あるいは、激しい嘔吐や呼吸困難、意識障害などの重い症状がみられる場合は、医療機関を受診してください。また、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。

★最後に

- 細菌やウイルスは、肉眼では見えません。しかし、簡単な方法をきちんと行えば細菌やウイルスによる食中毒を予防することができるのです。自分の健康を守るためにもしっかりと食品対策をとり、手洗いを徹底して食中毒にならないようにしましょう。

作成者 草野裕子