SHO GAISHA

VOL.033

2024.05 発行

衛生委員会報告

■食中毒について

★食中毒について

●食中毒とは

食中毒とは、食中毒を起こす元となる細菌やウイルス、有毒な物質が付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ことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。時には命にもかかわるとても怖い病気です。

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月から９月頃です。ウイルスによる食中毒は冬に流行します。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、そういったもの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。そのため、食品を作る途中で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にしておいたりすると、細菌が増えてしまいます。そのため近年では一年を通じて食中毒対策が必要不可欠となってきました。

●食中毒になると

食中毒の症状は、食品に起因する腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状総称で原因によって症状は様々であり、数日から二週間程度続きます。

腸内で細菌やウイルスが増殖したことにより胃腸機能が低下したことによるもので下痢や嘔吐を繰り返すことで体外に排出され症状も徐々に緩和されます。

下痢や嘔吐が長時間続くことで水分や電解質が体外へ排出され脱水症状を引き起こし、重症化すると死亡することもあります。

特に小児や高齢者の場合は脱水が進んで深刻な状態へ進行する場合があります。

また、薬を服用することにより体内で増殖した細菌やウイルスが排出されず長期間腸内で留まることで症状が長期化し、特に毒素型の細菌に感染した場合には、腸内で菌が留まることで毒素を産生し重症化します。よって下痢止めや薬や吐き気止めの薬を安易に自己判断で服用しないよう、必ず医療機関を受診するようにして下さい。

★食中毒を予防するには

●手洗いは、食中毒を予防するための基本です。食中毒は一年を通して発生するので、食事や調理を行う前には必ず手を洗うよう習慣をつけましょう。石けんをよく泡立て、手のひら、手の甲、指の間、つめの間と、洗い残しのないようしっかりと洗い、十分すすぎましょう。洗った後には、きれいなハンカチやタオルでしっかりと手をふきましょう。アルコール消毒は除菌効果が認められますが、ノロウイルスなどの一部のウイルスについては効果がありませんので、使用には注意が必要です。

●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。

◆細菌による食中毒を予防するためには、

・細菌を食べ物に「つけない」＝洗う！分ける！
食品を汚染しないよう手洗いを徹底しましょう。
食品から他の食品に細菌が付着しないよう調理器具を分け、食品の保管の仕方にも注意することが大事です。

・食べ物に付着した細菌を「増やさない」＝低温で保存する！
生鮮食品等は購入後迅速に冷蔵、冷凍しましょう。
作った食品はすぐに食べない場合、迅速に冷ましましょう（10℃以下）。

・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」＝加熱処理！
細菌は条件がそろえば食品中で増殖します。加熱する食品は中心までよく加熱しましょう。中心部を「75℃で１分間以上加熱」が目安です。
調理器具は洗浄・殺菌を行って清潔を保ちましょう。食器、ふきん、ダスターの衛生も保つことが必要です。

という３つのことが原則となります。

◆ウイルスによる食中毒を予防するためには、

・ウイルスを調理場内に「持ち込まない」＝健康状態の把握・管理！
調理に関わる人は、健康状態を管理し、ウイルスに感染しないことが重要です。下痢やおう吐の症状がある場合は調理を行わないようにしましょう。

・食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」＝手洗い、定期的な消毒・清掃！
手洗いが重要です。食品自体がウイルスに汚染している場合もあるため、調理器具などの洗浄・殺菌も重要です。
トイレは定期的に清掃・消毒を行いましょう。おう吐が発生した場合は適切な処理を行いましょう。

・食べ物にウイルスを「つけない」＝洗う！分ける！
食品を汚染しないよう手洗いを徹底しましょう。
食品から他の食品にウイルスが付着しないよう調理器具を分けることが大事です。

・付着してしまったウイルスを「やっつける」＝加熱処理！
加熱によって食品中のウイルスを不活化させます。中心部を「85～90℃で 90 秒間以上加熱」が目安です。
調理器具は洗浄・殺菌を行って清潔を保ちましょう。食器、ふきん、ダスターの衛生も保つことが必要です。

という４つのことが原則となります。

★最後に

●食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるか分かりませんが、私たちの周りの至るところに存在している可能性があります。食中毒は対策をすれば大半が予防できますので、しっかりと予防して健康を保つよう心掛けましょう。

作成者　草野裕子