

衛生委員会報告

■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様々です。時には命にも関わることもあります。
- 食中毒の原因として、細菌、ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫など様々あり、食べてから症状が出るまでの期間やその症状、また予防方法も異なります。
- 食中毒の症状や程度は原因によって大きく異なりますが、原因となる物質を体内に取り入れてから、数時間～1週間経過後に症状が現れるのが特徴です。

◆一般的な症状

- ・腹痛 ・下痢 ・吐き気 ・嘔吐 ・発熱

◆重い症状

- ・下痢や嘔吐による脱水症状 ・便が赤くなる、血が混じる

その他、重症化すると様々な症状や別の病気を引き起こすことがあります。

- 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、細菌が増えやすい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、人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、料理したものを、暖かい部屋に長い時間置いたりすると、細菌が増えてしまいます。

★予防するには

- 食中毒を予防するために、日常生活でできる食中毒予防対策を紹介します。

◆手を洗う

- ・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、食事やおやつを食べる前、トイレの後、調理前、帰宅時などには必ず手を洗うように習慣をつけましょう。
- ・石鹸をよく泡立て、手のひら、手の甲、指の間、爪の間と、洗い残しのないようにしっかりと洗い、充分すすぎましょう。洗った後には、きれいなハンカチやタオルで手を拭きましょう。また、全ての細菌やウイルスなどの除菌にはなりませんがアルコール除菌も有効です。

◆食中毒を防ぐためには、次のポイントを守りましょう。

- ・食中毒を起こす細菌やウイルスなどが食品についてしまったかどうかは、見ただけでは分からないのと、味や匂いでも分かりません。食中毒を防ぐためのポイントがあります。それは、原因となる細菌やウイルスなどを「持ち込まない」「ひろげない」「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

- ▶ウイルスを調理場内に「持ち込まない」 ▶食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」
- ▶細菌やウイルスを食べ物に「つけない」 ▶食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ▶食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」

上のポイントをふまえて、家庭での食中毒は次の点に気を付けましょう。

- ▶買い物
 - ・消費期限などを確認する。
 - ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後を買う。
 - ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。
 - ・寄り道をしないで、すぐに帰る。
- ▶家庭での保存
 - ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
 - ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする。
 - ・肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手を洗う。
 - ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- ▶下準備
 - ・調理の前に石鹸で丁寧に手を洗う。
 - ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う。
 - ・野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗う。）。
 - ・生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする。
 - ・安全のため、包丁やまな板は別のものを切る時には洗剤で洗うようにする。
 - ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。
 - ・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。
 - ・使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる。
 - ・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する（特に生肉や魚を切ったまな板や包丁）。台所用漂白剤の使用も効果的。
 - ・ペットを触ったり、肉や魚、卵を触ったり、おむつを触ったりした後は必ず手を洗う。
- ▶調理
 - ・調理の前に手を洗う。
 - ・肉や魚は中心部を75度で1分以上加熱が目安。
- ▶食事
 - ・食べる前に石鹸で手を洗う。
 - ・清潔な食器を使う。
 - ・作った料理は、長時間、室温に放置しない。
- ▶残った食品
 - ・残った食品を扱う前にも手を洗う。
 - ・清潔な容器に保存する。
 - ・温め直すときも充分に加熱する。
 - ・時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる。
 - ・ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる。

★食中毒かなと思ったら

●おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという身体の防御反応です。軽度の食中毒の場合、基本的には安静にし、水分（経口補水液が有効です。）を充分にとり自然に回復するのを待ちましょう。原因となる微生物や物質によっては特別な治療が必要になることもあるため、水分がとれない、症状が改善しない、症状が激しいなどの場合は早急に医療機関を受診しましょう。また、医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにしましょう。

★最後に

●家庭での食中毒の場合、細菌やウイルスなどをつけたりひろげたりするのは人の手です。予防対策をしっかりととれば、予防することが可能です。しっかりと対策して健康を守りましょう。