

滋賀医科大学附属病院

# TOPICS

Vol. 3



## 家庭でできる食中毒予防

### 食中毒予防の3つの基本

#### 1 汚染を防ぐ。



細菌(食中毒菌)は私たちの身の回りに潜んでいます。このことに留意して食品の保管、手指の洗浄、台所を常に清潔に保つことが必要です。食品ごとにふさわしい方法で保管し、他の食品と区別しておきましょう。

#### 2 増殖を防ぐ。



調理の後はすぐに食べるようにし、作り置きするのはやめましょう。すぐに食べない場合は低温(5~10℃)で保存し、細菌の増殖を防ぎましょう。温かいものは冷暗所で十分冷ましてから冷蔵庫に入れましょう。

#### 3 退治する。

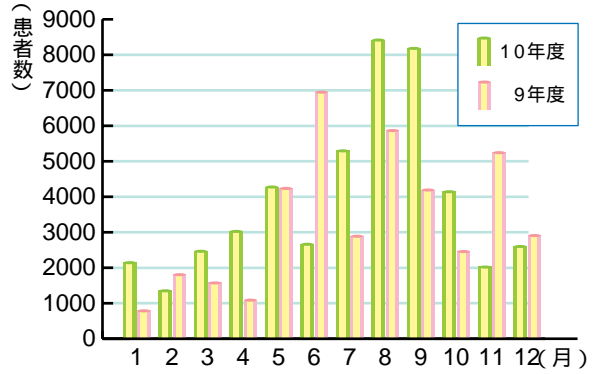
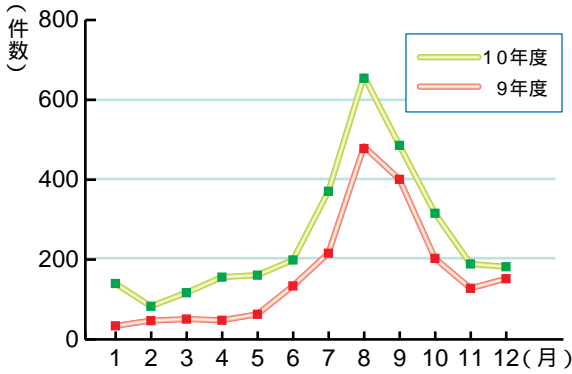


調理の際や、出来上がった料理を再加熱する時には十分に加熱し、中心部までしっかり火を通しましょう。

# わが国における食中毒発生状況



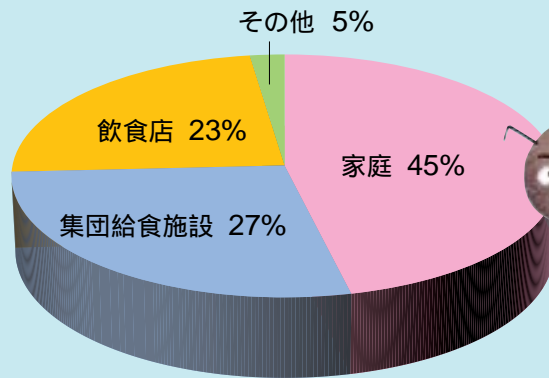
わが国における食中毒の発生件数は年々増えており、特に7月から9月にかけてがピークで全体の半分を占めています。しかし、秋から冬にかけても油断はできず、魚介類をはじめ、原因のわからない食中毒が多く発生しています。



# わが国における食中毒発生件数に占める家庭の割合

わが国で起きている食中毒のうちの4割以上は図のように家庭において発生しています。

原因の一つに、食品の保管状態の悪さによる相互汚染が考えられます。また、ホームパーティーなどで大量に調理し、時間をかけて食事を摂るような場合に多く発生しています。



# 細菌性食中毒の発症のしくみ

食中毒菌



**感染型食中毒** 食品中で一定数以上に増加

- サルモネラ
- カンピロバクター
- 腸炎ピブリオ
- 病原大腸菌



**毒素型食中毒** 細菌の増殖の際に毒素を産生

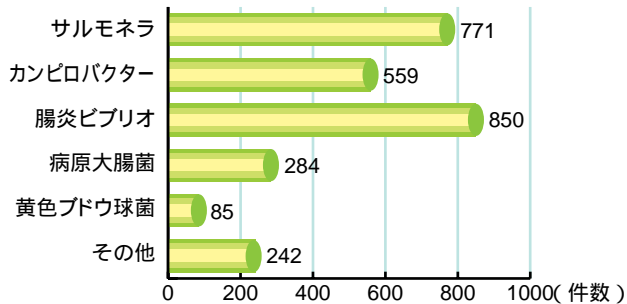
- 黄色ブドウ球菌

菌数の増加

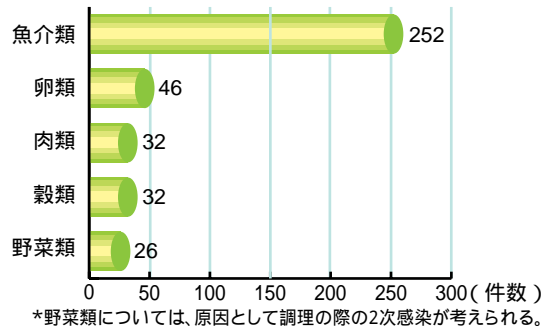


摂食

食中毒菌別発生状況



食中毒原因食品別発生状況

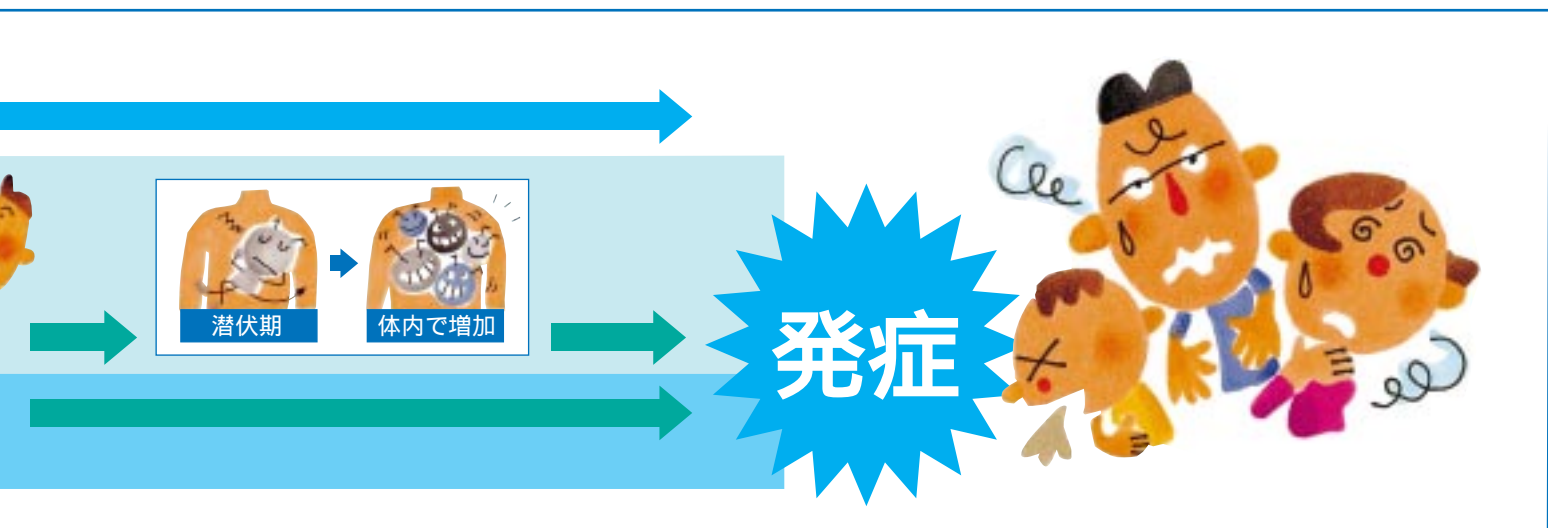


# 主な細菌性食中毒の種類

食中毒は、細菌に汚染された食品を摂取した後、数時間から数日の潜伏期を経て下表に示す細菌ごとに腹痛、下痢、発熱、嘔吐、頭痛、倦怠感など様々な症状が現れてきます。

|               | 細菌名      | 潜伏期     | 予防のポイント   |
|---------------|----------|---------|---|
| 熱に弱い          | サルモネラ    | 6~72時間  | <ul style="list-style-type: none"> <li>食肉類の生食は避け、中心部まで十分に加熱をしましょう。</li> <li>卵は新鮮なものを購入し、加熱調理を十分行いましょう。(特に夏場は、お弁当など調理後すぐに食べられない場合は使用をやめましょう。)</li> <li>食肉類と他の食品は、別々に密閉容器やビニール袋に入れて保存し、2次汚染を防止しましょう。</li> </ul> |
|               | カンピロバクター | 2~7日    |   |
| 熱や真水に弱い       | 腸炎ピブリオ   | 6~32時間  | <ul style="list-style-type: none"> <li>魚介類は調理前に流水でよく洗い、十分加熱調理を行いましょう。</li> <li>魚介類はわずかな時間でも低温で保存し、細菌の増殖を防ぎましょう。</li> </ul>  |
|               | 病原大腸菌    | 1~14日   |   |
| 菌は少数でも発症。熱に弱い | 黄色ブドウ球菌  | 30分~6時間 | <ul style="list-style-type: none"> <li>食品は必ず低温で保存し、調理の際は十分加熱を行いましょう。</li> <li>調理器具は十分に洗浄し、2次感染を防ぎましょう。</li> <li>井戸水などは加熱してから使用しましょう。</li> </ul>   |

化膿した傷、髪の毛のどや鼻の中など身近な所にいる。毒素は耐熱性



## 食中毒から身を守るポイント

食品は食中毒菌に汚染されても、腐敗とは違って食品の色、臭い、味に変化は及ぼしません。

調理をしてから数時間が経ったら、思い切って捨てましょう。

いくら冷蔵庫で保存をしていても冷気は上から下へと流れるため、上段に一杯になるまで詰め込んでいると庫内の温度が上がり、効果がないのできちんと整理をして入れ、

日頃から温度管理を行いましょう。(食中毒菌は低温では増殖しないが、生き続けているため、冷蔵庫に入れてあるからといって過信をするのはやめましょう。)

同じ食品を食べても、乳幼児や高齢者、病気中の人などは体力や抵抗力が落ちており、細菌の影響を受けやすいので、加熱・低温保存・洗浄などには特に気を配り、新鮮な

ものをできるだけ早く食べるようにしましょう。



## もしも、食中毒菌に感染したら……

食中毒は症状が軽ければ、自分でも気づかない場合もありますが、下記のような症状など何か疑わしいと思った場合には速やかにかかりつけの医師に相談してください。(腹痛、下痢、嘔吐、発熱、頭痛、倦怠感など)

(注)腹痛や下痢の時には、市販の下痢止めを服用しがちですが、食中毒の場合には逆効果となることもあります。

医師には、「いつから症状が出始めたか」「どんな症状か」「何を口にしたか」を報告してください。

応急処置としては、腸を刺激しない常温に近いお茶や湯で十分な水分補給をしましょう。



## 附属病院栄養管理室のホームページのご案内



栄養管理室は、入院患者さんに対する食事の提供をはじめとして各種慢性疾患の栄養食事指導を月～金曜日に行っています。午前中は外来患者さん、午後は入院患者さんと分けて指導をしていますので気軽にご利用ください。

このページには栄養管理室メンバーの紹介や各種教室・講座の開催に関する案内など、いつでもご覧いただけます。



<http://www.shiga-med.ac.jp/hqeiyo/>

滋賀医科大学  
医学部附属病院では

よりよい医療の実践に向けて

- 患者さん本位の医療を実践します。
- 信頼・安心・満足を与える病院を目指します。
- あたたかい心で最先端の医療を提供します。

滋賀医科大学附属病院TOPICS

vol.3

2000年6月1日発行  
編集・発行:滋賀医科大学医学部附属病院  
〒520-2192 大津市瀬田月輪町  
TEL:077(548)2111(代)  
<http://www.shiga-med.ac.jp/hospital/>