

健康一口メモ

～食中毒と衛生管理～

予防と感染拡大させないために

毎年、この時期になると湿度の上昇に伴い、食中毒が発生しやすくなります。腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急にでたことはありませんか？そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒の起こりやすい環境と、予防・対処法について知り、職場や家庭で食中毒が発生しないように気をつけましょう。



1. 食中毒とは

「有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べた結果生じる健康障害のこと」と定義されています。多くは、急性の胃腸障害（嘔吐、腹痛、下痢などの症状）や発熱、頭痛を引き起こします。食べ過ぎ・飲み過ぎでお腹が痛くなったり、下痢になることもあります。これは食中毒とは言いません。



2. 食中毒の原因と発生しやすい環境とは？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。このほか毒キノコやフグなどの「自然毒」、サバやイカに寄生するアニサキスなどの「寄生虫」なども原因となります。さまざまな原因物質によって、食中毒は1年中発生しています。

	細菌	ウイルス
原因物質	腸内出血性大腸菌（O157）、カンピロバクター、サルモネラ菌、ウェルシュ菌 etc.	ノロウイルス etc.
主な食品	牛、豚、鶏、卵、カレー、煮魚 etc.	牡蠣などの二枚貝 etc.
時期	湿気が多く、湿度も高くなる梅雨時（6～8月） 	低温や乾燥した冬場（11月～3月） 
発症のしくみ	温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で繁殖し、その食べ物を食べることによる。	食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通して体内に入ると、人の腸管内で増殖することによる。また、人の手やつば、便、嘔吐物などを介して、二次感染するケースもあります。

3. 食中毒から身を守る原則

①付けない ②増やさない ③やっつける ④持ち込まない

①付けない＝洗う！分ける！

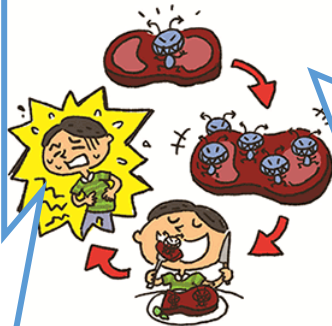
手にはさまざまな雑菌が付着しています。口にするものに触れる前後や調理途中等のタイミングでは必ず手を洗いましょう。（※洗い方・タイミングについては次ページ

★食中毒予防の手洗いについて★を参考にしてください。）

また、原因となりうる食品に触れる調理器具や保存時の袋を分けるようにし、菌を付けないよう、ひろげないようにしましょう。

④持ち込まない＝健康状態の把握と管理！

日頃から健康管理や健康状態の把握を行い、嘔吐や下痢の症状がある場合などは調理に携わらないようにしたり、人との接触を控えたりしましょう。ここでも手洗いが重要です。



②増やさない＝

低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境を好みます。できるだけ早く、低温で保存しましょう。

- 10℃以下=増殖がゆっくりとなる。
- -15℃以下=増殖は停止する。



冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大切です。

③やっつける＝加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、加熱して食べましょう。

特に肉料理は中心まで加熱することが大切です。

中心部を75℃以上で1分以上加熱することが目安です。

また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具も洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

★食中毒予防の手洗いについて★

✪手洗いのタイミング✪

- ・ 外出から帰ってきたとき
- ・ トイレをした後
- ・ 調理の前後
- ・ 調理工程で、別の作業に変わるとき
- ・ ゴミ、おむつ、動物等を触ったとき

✪正しい手の洗い方✪

手洗いの前に

○ 爪は短く切っておきましょう

○ 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

4. それでも発生してしまったら・・・(個人・集団としての対処)

個人としては…



- ・**病院受診**：食中毒の下痢は、体内の毒素を排出する役割があるため、自己判断での下痢止めや解熱鎮痛剤の服用は避け、病院受診しましょう。
- ・**休息**：下痢や嘔吐が治まるまではしっかり休息しましょう。
- ・**水分補給**：脱水にならないよう水分補給しましょう。
(吐き気が強い場合は無理して水分を摂る必要はありません。)
- ・**報告**：必要時、職場に報告する。

職場・家庭としては…



- ・**対処法の確認**：発生した時の対処法（報告方法や清掃方法）について再度確認し、話し合っておきましょう。
- ・**調査協力**：病院受診にて食中毒と判明し、集団発生した場合、保健所からの調査に協力してもらう可能性があります。

5. 清掃方法のヒント

❖ 清掃者はマスク・手袋・ビニールエプロンを着用し、身を守る。

❖ 換気を行い、迅速に処理する。

(※処理しきれなかった嘔吐物を乾燥させてしまうと、空气中に飛散し汚染を広げてしまいます。)

❖ 適切な消毒剤を準備しておく。

(※梅雨の時期の細菌 ⇒ アルコールでも消毒可能)

冬場のノロウイルス等のウイルス ⇒ アルコールでは消毒効果がありません。)

細菌にもウイルスにも効果のある**次亜塩素酸ナトリウム**を使用するのが望ましいです。



❖ 床等が汚れたら、新聞紙・紙ナプキンで汚物を覆い、飛び散ったり、拭き広げたりしないように注意しながら、ゴミ袋内に廃棄する。

❖ その後、適切な方法で消毒をする。薬剤の正しい薄め方、使用方法をご確認ください。

❖ 処理に使った防護具・汚物はすべて、密封できるビニール袋に入れ、消毒剤をふりかけて、内容物が漏れぬよう処分する。

参考：政府広報オンライン「食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント」

(https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/)

厚生労働省「食中毒」

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html)