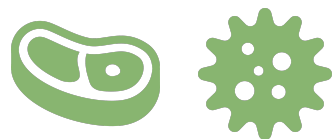


夏の食中毒
について
対策しましょう！



株式会社Avenir

もくじ



食中毒の概要



食中毒の予防方法



食中毒の対処法

食中毒の概要

食中毒とは

食中毒を起こす原因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。

(農林水産省)

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/featured/afp1.html



食中毒の概要(夏場に多く発生する食中毒)

👉 夏場(6月~8月)に多く発生する食中毒

その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌(O157、O111など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、

人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。

例えば、O157やO111などの場合は、7~8℃ぐらいから増殖し始め、35~40℃で最も増殖が活発になります。

細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、

湿度も高くなる梅雨時には、**細菌による食中毒**が増えます。



食中毒の概要(知っておきたい食中毒の主な原因)

👉 腸管出血性大腸菌(O157、O111)

感染源

菌に汚染された飲食物
井戸水・サラダ
生レバー・ユッケなどの**生肉・内臓**

潜伏期間

およそ3~8日

症状

頻回の水様便
激しい腹痛
血便

原因食品

食肉、井戸水が多い
菌を保有する家畜の便が
触れた野菜など

(厚生労働省) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/daichoukin.html

食中毒の概要(知っておきたい食中毒の主な原因)

カンピロバクター

感染源

家畜、ペット、野生動物、
野鳥の腸管内に分布
鶏の保菌率は50 ~ 80%

潜伏期間

2~7日と長いのが特徴

症状

吐き気、腹痛、水様性下痢、
発熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感

原因食品

加熱不十分な食肉(特に鶏肉)
未殺菌飲用水など

(厚生労働省) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/saikin.html

食中毒の概要(知っておきたい食中毒の主な原因)

サルモネラ属菌

感染・汚染源

食肉
特に**鶏肉・卵・マヨネーズ**
ペット(ミドリガメ)

潜伏期間

半日～2日

症状

激しい胃腸炎、吐き気、
嘔吐、腹痛、下痢

原因食品

牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となるほか、ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合もあり

(厚生労働省) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/saikin.html

食中毒の概要(事業場における食中毒)



発生状況の把握

- ・発生した場所
- ・感染者の状態や人数など



応急処置と受診

- ・お腹を緩め、横に寝かせる
- ・医療機関を受診させる



関係機関と連携

- ・場合によっては保健所の調査に協力する必要がある



感染拡大の防止

- ・正しい汚物の処理方法で処理する
- ・汚染された場所の消毒
- ・感染者は無理に出勤せず自宅療養



患者が診察を受け、食中毒が疑われる場合に医師は保健所へ報告します。
その後、保健所は食中毒が起こった状況などを調査しますので、
依頼があれば協力をしてください。

食中毒の予防

3つの原則

原因菌を

「つけない」

「増やさない」

「やっつける」



食中毒の予防



👉 につけない＝洗う、分ける

✓ 手から

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、必ず手を洗いましょう。

✓ 調理器具から

生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、菌が付着しないように、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、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封するようにしましょう。

食中毒の予防

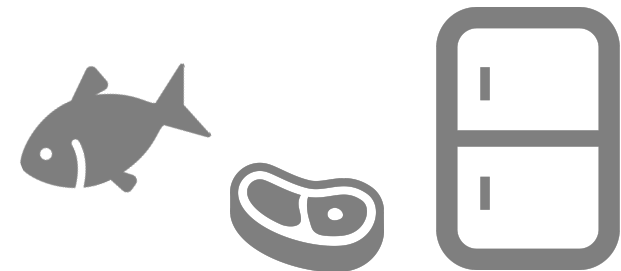
増やさない＝低温で保存する

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。

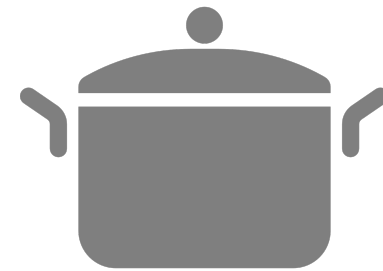
なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大切です。



食中毒の予防

👉 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しますので、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。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。
中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。
- ✓ ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、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。



食中毒の予防 ～正しい手の洗い方～



食中毒の対処法

食中毒かなと思ったら

食後数時間で、腹痛・下痢・嘔吐などが起こった場合に食中毒が疑われます。

吐き気や嘔吐がある場合は、吐いたものが喉につまらないように横向きに寝かせます。

細菌やウイルスが外に出ることを妨害する可能性があるため、市販の薬は使用しないでください。



食中毒の対処法

👉 受診の目安

次のような症状があれば、早めに受診をしてください！

- ✓ 一日10回以上、下痢が続く
- ✓ 体がふらふらする
- ✓ 意識が遠のく
- ✓ 便に血が混じる
- ✓ 嘔吐が止まらない
- ✓ 尿の量が減る、尿が12時間以上出ない

消化器内科、総合診療科、
内科へ受診しましょう

