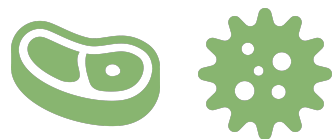


**夏の食中毒
について
対策しましょう！**



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場合があります。

(農林水産省)

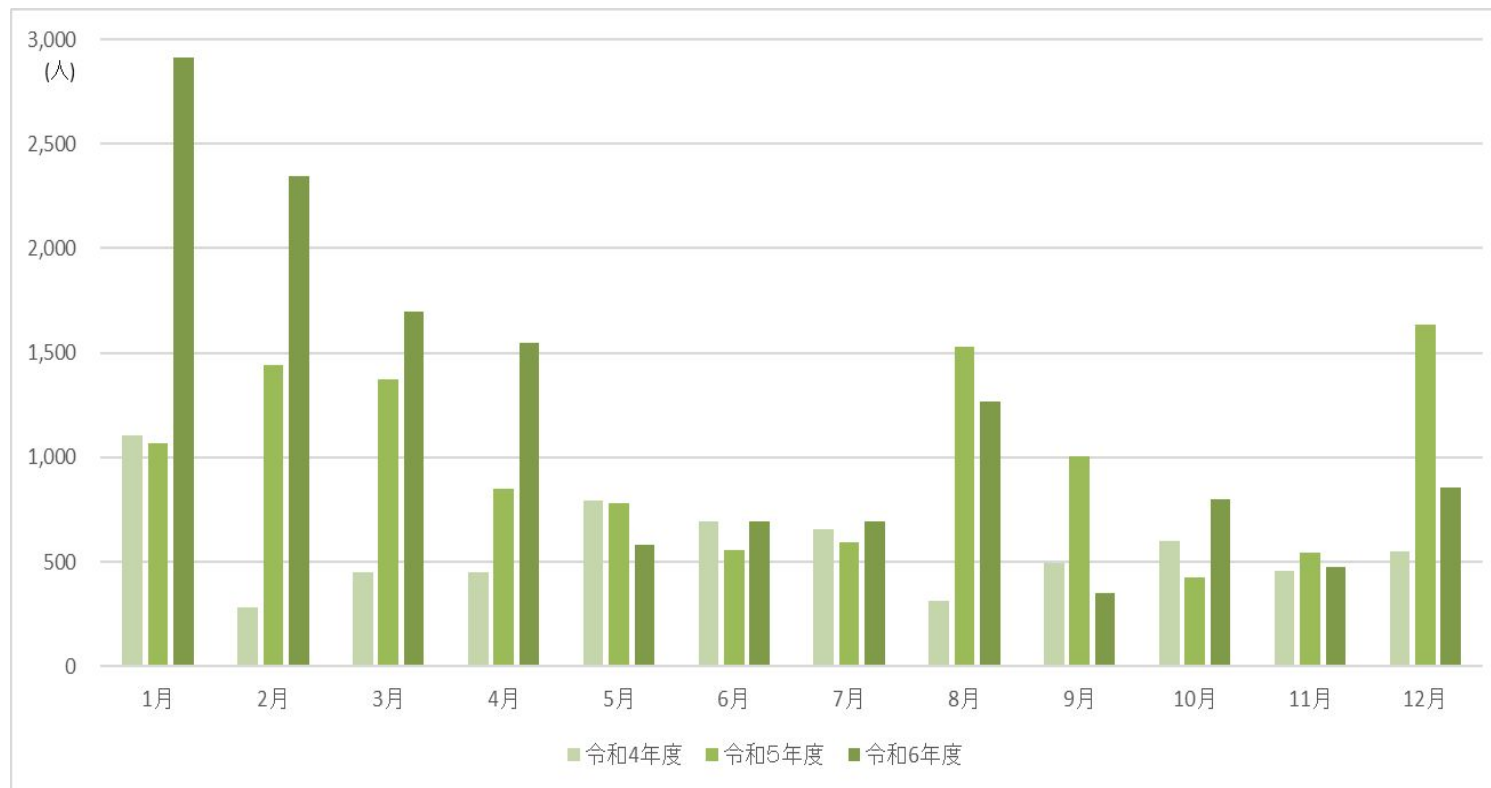
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/featured/afp1.html



食中毒の概要 (令和4年～令和6年度)

食中毒患者数

患者数は冬に多い⇒夏には別タイプの食中毒がある



令和6年度

事件数 1037人

患者数 14229人

死者数 3人

食中毒の概要

☞ 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

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
(ギランバレー症候群:手足・顔面麻痺、呼吸困難)

原因食品

加熱不十分な食肉(特に鶏肉)未
殺菌飲用水など

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(カメ・犬・猫など)

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、発熱

原因食品

食肉、卵などが主な原因
ペットやネズミなどによって、
菌が付着する場合もあり

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。

食中毒予防の原則

原因菌を

「つけない」

「増やさない」

「やっつける」



食中毒予防の原則

につけない＝洗う、分ける

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

- ✓ 調理を始める前
- ✓ 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ✓ 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ✓ おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ✓ 食卓につく前
- ✓ 残った食品を扱う前

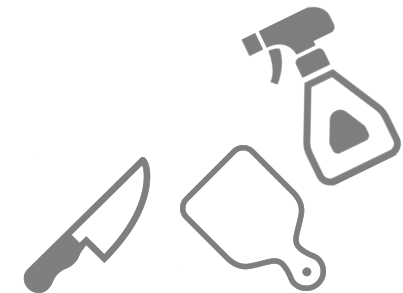


食中毒予防の原則

につけない＝洗う、分ける

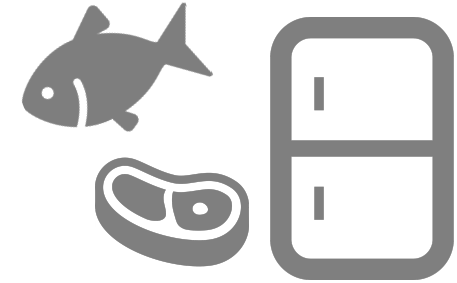
調理の段階でも食中毒の原因を作らないための工夫が必要です。

- ✓ 生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ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。
加熱しないで食べるものを先に取り扱うのも1つの方法です。
- ✓ 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。
食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをするようにしましょう。



食中毒予防の原則

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、
早めに食べることが大切です。

食中毒予防の原則

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。

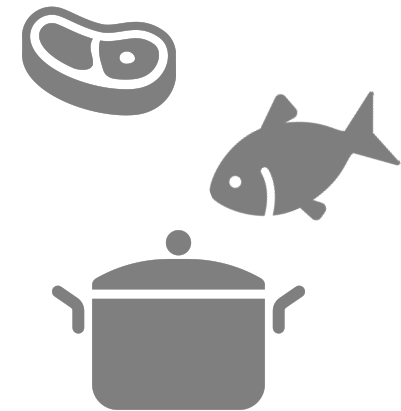
中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

- ✓ 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

お近くの消化器内科、
内科へ受診しましょう



ご清聴ありがとうございました

