

どうしたら防げる?

食中毒

MENU

食の安全を守るために

- 食中毒ってなに?
食中毒は、こうして起こる!
- こんなにたくさん! 食中毒の種類
代表的な食中毒はこれ!
- 食中毒を防ごう!
食中毒予防の3大原則とは?
- 食中毒かなと思ったら…
- 食品関係業者の皆様へ



さいたま市



食中毒ってなに?

「食中毒」は怖いもの。楽しいはずの食事が原因で、健康を害するなんてイヤですね。でも正しい知識を身に付け、さらに「食中毒」にならない対処法を知れば、防ぐことができます。安全な食生活や大切な健康を守るため、みなさんでこのパンフレットを活用して下さい。

食中毒は、こうして起こる!



「食中毒」とは、食中毒原因菌や化学物質などに汚染された食べ物や飲み物が原因でおこる健康障害のことです。多くは、急な胃腸障害で、下痢・おう吐・腹痛などの症状をおこします。また、赤痢やコレラなども、飲食物を介して感染すると、「食中毒」として取り扱われます。



食中毒を引き起こす細菌やウイルスが食べ物に付き、どんどん仲間を増やしたり、毒素を生み出したりします。

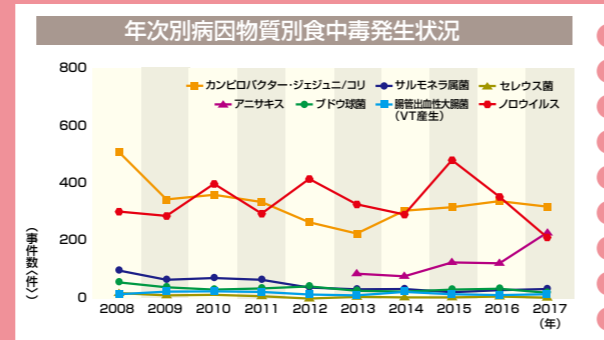
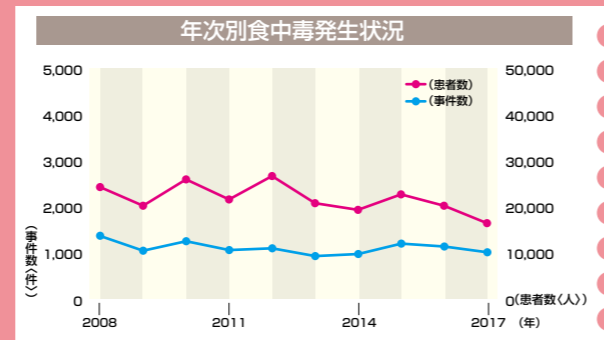


そのように汚染された食べ物を人間が口にします。



下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱など、食中毒の症状が現れます。

DATA



【グラフ解説】
食中毒の発生状況は2014年にかけて患者数の減少傾向が見られましたが、2015年に増加しました。これは、ノロウイルスによる食中毒が数多く発生したことが原因です。
病因物質別による食中毒の発生状況を見てみると、カンピロバクターとノロウイルスは、高い発生状況を維持していることがわかります。
また、2013年に届出対象になったアニサキスは、2017年に発生件数第2位になりましたが、一事件あたりの患者数は少なく、1.05人でした。

●犯人は「細菌」や「ウイルス」

食中毒の多くは「細菌」や「ウイルス」。この「細菌」や「ウイルス」そのもの、あるいは細菌が出した「毒素」が、人間の健康に影響を与えるのです。



●食中毒に休みはない!

食中毒の原因となる「細菌」や「ウイルス」は、高温多湿の夏場が好きだったり、乾燥した冬場が好きだったり様々です。よって、食中毒予防対策が年間を通して必要です。

●新たな食中毒

全国的に、食後数時間で一過性のおう吐や下痢を発症し、軽症で終わる原因不明の食中毒が発生していました。厚生労働省の調査によって、クドア・セブテンブクタータというヒラメの寄生虫が原因であることがわかりました。

●自然毒にも注意

キノコや野草、フグなど、自然界にも有害物質をもつ動植物がいます。これらを見分け、食べる時には専門の知識や調理法が必要です。むやみに口にするのは危険! 絶対にやめましょう。



詳しい分類は次のページで!

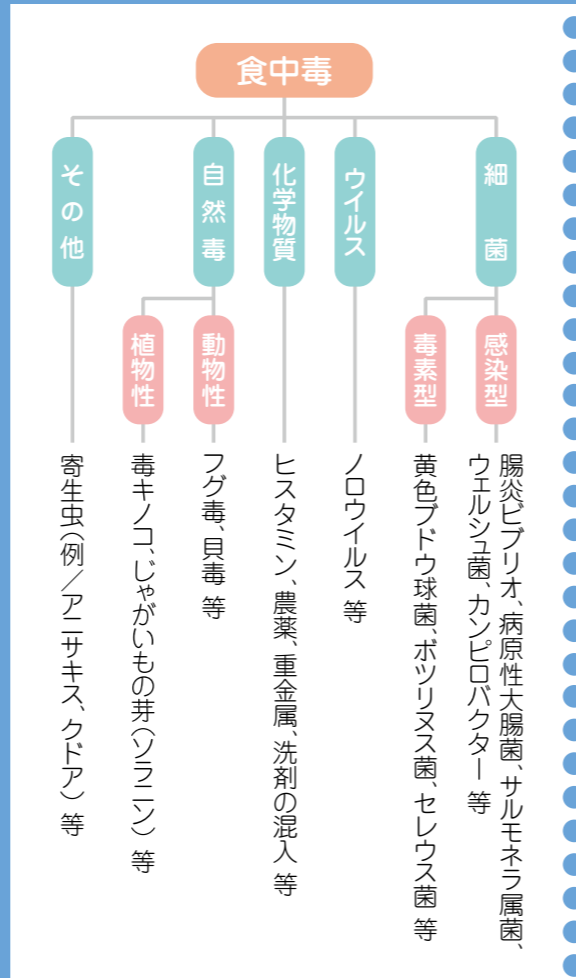
こんなに
たくさん

食中毒の種類

「食中毒」は、原因になった
因子・物質によって、
①細菌性食中毒
②ウイルス性食中毒
③化学性食中毒
④自然毒食中毒
⑤その他
に大別されています。



食中毒の分類



ウイルス性食中毒

ノロウイルス

原因食品 カキ、ハマグリなどの二枚貝
人から人への感染がある

症状 吐き気、おう吐、激しい下痢、腹痛、頭痛
発症までの時間 / 24~48時間

埼玉県衛生研究所撮影

ノロウイルスは電子顕微鏡で観察できる非常に小さく(直径約38nm*)球形をしたウイルスです。多くの遺伝子型が存在しますので、一度感染したからといって次に感染しないとは限らず、何度も感染することがあります。

*1nm(ナノメートル)= $\frac{1}{10^9}$ mm

代表的な食中毒はこれ!

細菌性食中毒

<p>腸炎ビブリオ</p> <p>原因食品 刺身等の生の魚介類とその加工品</p> <p>症状 腹痛、下痢、吐き気、おう吐、発熱 発症までの時間 / 8~24時間</p>	<p>サルモネラ</p> <p>原因食品 鶏卵、牛・豚・鶏等の食肉</p> <p>症状 腹痛、下痢、発熱、おう吐、頭痛 発症までの時間 / 5~72時間</p>
<p>カンピロバクター</p> <p>原因食品 鶏肉、その他の食肉、二次的に汚染された食品、飲料水</p> <p>症状 発熱、下痢、腹痛 発症までの時間 / 潜伏期間が比較的長い 約2~7日</p>	<p>腸管出血性大腸菌(O157など)</p> <p>原因食品 牛ユッケ、牛タタキ、焼肉、ハンバーグ、生野菜、浅漬け</p> <p>症状 激しい腹痛、水様便、血便、合併症として溶血性尿毒症症候群 発症までの時間 / 2~9日</p>
<p>ウェルシュ菌</p> <p>原因食品 大量調理されたカレー、弁当、スープ</p> <p>症状 水様性の下痢、腹痛 発症までの時間 / 6~18時間</p>	<p>セレウス菌</p> <p>原因食品 スープ、チャーハン、ピラフ、オムライス、スパゲティ</p> <p>症状 おう吐(おう吐型)または下痢(下痢型) 発症までの時間 / おう吐型1~5時間、下痢型8~16時間</p>
<p>黄色ブドウ球菌</p> <p>原因食品 おにぎり等の穀物加工品、弁当、調理パン、菓子類</p> <p>症状 激しい吐き気、おう吐、腹痛、下痢 発症までの時間 / 1~5時間</p>	<p>ボツリヌス菌</p> <p>原因食品 魚肉発酵製品、野菜・果物類の瓶詰や缶詰</p> <p>症状 めまい、頭痛、かすみ目、発声困難、嚥下障害、手足の麻痺、呼吸困難等 発症までの時間 / 8~36時間</p>

健康科学研究センター撮影

寄生虫性食中毒

<p>アニサキス</p> <p>原因食品 サバ、サンマ、カツオ、イナダ、イワシ、イカ、アジなどの多くの魚介類</p> <p>症状 激しい腹痛、吐き気、嘔吐 発症までの時間 / 2~8時間後(胃アニサキス症) 10時間後以降(腸アニサキス症)</p>	<p>グドア・セブテンブクタータ</p> <p>原因食品 ヒラメの刺身</p> <p>症状 一過性のおう吐、下痢 発症までの時間 / 数時間</p>
---	---

健康科学研究センター撮影

予防方法は次のページで!

食中毒を防ぐ



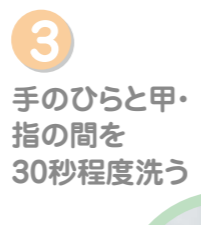
手洗い方法

※指輪等アクセサリは外してから行ないましょう

1 手を水でぬらす



2 手洗い石けんをつけて、よく泡だてる



3 手のひらと甲・指の間を30秒程度洗う



親指洗いも忘れずに!

4 つめ・指先も念入りに洗う



5 手首も念入りに洗い、水で十分にすすぐ



6 ペーパータオルで拭く

アルコール消毒は手をしっかり拭いてから!!

水分が残っていると、効果が低下してしまいます。

細菌や毒素は恐ろしいものですが、むやみに怖がる必要はありません。細菌は、もともと自然界に存在するもの。健康に影響をおよぼさないように、正しい知識を持てば、十分に食中毒を予防することができます。予防に大切なのは、右の3つ。食生活の安全と健康のために、さっそく今日から実行しましょう!

食中毒予防の3大原則とは?

食中毒予防3原則

1 つけない
清潔・消毒

●手を洗う

- ①調理の前
- ②調理中、生肉や魚に触れたあと
- ③食事の前
- ④トイレの後



正しい手洗い方法は左記をごらん下さい。

●食材を洗う

野菜や魚介類などは、流水で洗います。



●食材を区別して保管

生の肉や魚介類は、他の食品に触れないように、分けて密閉保管しましょう。



●調理器具を清潔に

熱湯や漂白剤で消毒して、常に清潔に。



まな板・包丁は、「野菜用」「肉用」「魚用」に区別するとさらに安全。

2 ふやさない
冷蔵・冷凍・迅速

●新鮮な食材選び

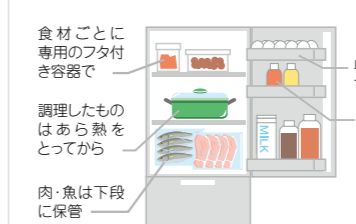
野菜や魚介類などは、新鮮なものを選びましょう。加工品は、賞味期限・消費期限を確認。



原材料名	〇〇〇〇〇
消費期限	20XX年〇月〇日
保存方法	10℃以下

●食材の温度管理を正しく

冷凍庫・冷蔵庫を過信せず、食品に適した温度管理をしましょう。



- 詰め込みすぎに注意。70%以下に抑えましょう
- 冷凍食品は、流水または冷蔵庫内で解凍しましょう
- 一度解凍したものを、再冷凍してはダメ!

●料理はすぐに飲食

調理したものを常温で放置するのは危険です。すぐに飲食し、余ったものは、すみやかに冷蔵庫へ。なるべく早く食べきりましょう。



- 保存する場合、温かいものは65℃以上、冷たいものは10℃以下で

3 やっつける
加熱・殺菌

●食品はしっかり加熱しましょう

中心部が75℃以上の状態で、1分間以上加熱



※ノロウイルスの汚染が疑われる食材は85℃~90℃、90秒間以上の加熱が必要です。

●温め直しにも注意しましょう

電子レンジを使うときは、均一に加熱されるように。



みそ汁やスープは、沸騰させましょう。



食中毒かなと思ったら…

自分で判断しないで
お医者さんの診察を
受けましょう



Q 食中毒になると、 どんな症状が出るの？

A 一般的には、下痢、おう吐、腹痛、発熱などの症状があらわれます。また、便に血が混ざることもあります。「何が原因で食中毒になったのか」により、発症までの時間や、症状は異なります。

下痢 吐き気 おう吐 発熱 血便



Q 食中毒の症状が出たら、 どうすればいい？

- A
- ◆下痢やおう吐をしたら、しっかり水分をとりましょう。
 - ◆自分で判断して薬を飲むのはやめて、まずはお医者さんに診てもらいましょう。
 - ◆食べたもの、食品の包装、店のレシートが残っていたら、保管しましょう。



Q 家族にうつさないようにするには、 どうすればいいの？ (ノロウイルス、腸管出血性大腸菌などの場合)

- A
- ◆トイレの後、便や吐いた物にさわった後は、手をよく洗いましょう。
 - ◆調理をひかえましょう。
 - ◆使った食器や調理器具は、洗剤で洗うだけでなく、熱湯や漂白剤などで消毒しましょう。
 - ◆下着・衣類などは、家族のものとは別に洗濯しましょう。
 - ◆お風呂は、家族の中で一番最後に入るようにしましょう。

食品関係業者の皆様へ

食品関係の業者は
安全な食品を提供する責任があります

食中毒が
おきたら

- 社会的責任……食品業界全体への影響
- 行政上の責任……営業停止、営業許可の取り消し
- 民事上の責任……損害賠償責任
- 刑事上の責任……業務上過失の刑事処分

食中毒予防3原則は、多くの食中毒菌に共通する対策です。
必ず守りましょう! (P5~6参照)

- ①菌をつけない 調理の際には、適切な手洗いや調理器具の洗浄・消毒を行いましょう。
 - ②菌を増やさない 肉や魚介類などは、すぐに冷蔵庫に入れましよう。
 - ③菌をやっつける 肉や魚介類などは、よく加熱して提供しましよう。
- 定期的にネズミや害虫の駆除も行いましよう

お客様が加熱用の食材を生や半生の状態のまま食べてしまったら、
食中毒を防げません。

鍋物、焼肉などでは、生肉専用の菜箸さいげしやトングを用意し、調理方法や加熱の程度を十分に説明することも飲食店の役割です。忘れずにお客様にお話ししてください。



食品衛生や食中毒等についてのご相談は、さいたま市保健所へ

〒338-0013 さいたま市中央区鈴谷7丁目5番12号
(食品衛生課 直通) TEL.048-840-2226 FAX.048-840-2232