



しいのみつうしん

第63号 2013年7月

食中毒に気をつけよう

<食中毒の原因は何?>

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目に見えない小さなものです。細菌は温度や湿度など条件がそろえば食物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは自ら増殖しませんが、手や食べ物などを通じて体内に入ると、腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生しています。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（O-157、O-111 など）やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。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。また、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、食中毒が増え始め、例えば、O-157やO-111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。

一方、代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染するケースが多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。特に冬は、ノロウイルスによる食中毒が毎年多く発生しています。このほか、毒キノコやフグなどの「自然毒」、殺菌剤などの「化学物質」なども、食中毒の原因となっています。

このように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。

<台所に潜む食中毒の危険>

食中毒は、飲食店などの外食で発生しているだけでなく、家庭でも発生しています。家庭における食中毒は、症状が軽かったり、家庭のうち全員には症状が出なかったりする場合もあるため、食中毒であると認識されないケースも少なくありません。

厚生労働省の統計では、家庭での食中毒の発生件数は全体の1割程度となっていますが、実際にはもっと多く発生していると推測されます。家庭には食中毒の危険が潜んでいるのです。

細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるかわかりません。私たちの周りの至るところに存在している可能性があります。

きれいにしているキッチンでも、細菌やウイルスが全くないとは限りません。食器用スポンジやふきん、シンク、まな板、冷蔵庫の野菜室などは、細菌やウイルスが付着したり増殖したりしやすい場所といわれていますので、特に注意が必要です。

買ってきた食材にも細菌やウイルスは付着しているものと考えましょう。また、いろいろな物に触れる自分の手にも、細菌やウイルスが付着していることがあります。仮に、細菌やウイルスの付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介して、それらにも細菌やウイルスが付着してしまいます。

<食中毒予防の3原則>

食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、「やっつける（殺菌する）」という3つのことが原則となります。

その基本的な方法は、次のとおりです。

****洗う！****

手にはさまざまな雑菌が付いています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、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

また、生の肉や魚などを調理したまな板などの器具から、野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗いましょう。焼き肉などの場合には、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。

****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お総菜などは、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事です。

****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。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。

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。

食中毒かなと思ったら！

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、むやみに市販の下痢止めなどの薬を服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎058-244-2112	Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関してお気軽にご相談下さい。

ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.gifu-min.jp/pharma/>)