

平成28年7月10日号(第163回)

# 阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。

これからの時期は、レジャー やイベントなど、外で調理、飲食する機会が増える季節です。その一方で気温や湿度が高く、食中毒となる細菌が増殖しやすい季節でもあります。食中毒予防に気を付けて楽しい季節を過ごしましょう。



今回の阿伎留通信は、**—「夏の安全！食中毒を予防するために」—**

をテーマに感染管理認定看護師 **呉** 看護師よりお話をさせて頂きます。



## 知っておきたい食中毒のこと

細菌やウイルスが付着した食品、有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることで起こる食中毒、夏場(6月～8月)は細菌が原因で多く発生し、冬場(11月～3月)は、低温や乾燥に強いウイルスが原因で多く発生しています。

また、細菌性食中毒は、細菌に感染した食品を摂取し起こる**感染型**と食品内で細菌が産生した毒素を摂取して起こる**毒素型**があり、この夏、食材を加熱しても毒素を残す**毒素型細菌**には、注意が必要です。

表1. 知っておきたい食中毒の主な原因微生物

主な原因	病態	原因食品	潜伏期間
病原性大腸菌 腸管出血性大腸菌 (O157やO111など)	感染型 <b>毒素も產生</b>	生肉、加熱不十分な肉、野菜など	3～5日
カンピロバクター	感染型	生肉、加熱不十分な肉(主に鳥肉)など	2～7日
サルモネラ属菌	感染型	生卵、生肉(主に鳥肉)	1～3日
セレウス菌	<b>毒素型</b>	チャーハンやスパゲティ、スープなど	嘔吐型は食後1～5時間後 下痢型は食後8～16時間後

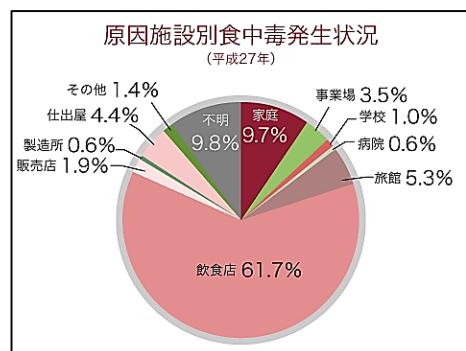
ブドウ球菌	毒素型	おにぎり、お弁当など 	30分から数時間
ウエルシュ菌	感染型	カレー、煮魚など加熱調理食品 	食後6~18時間
ノロウイルス	感染型	二枚貝、感染者から二次感染 	1~2日



## 家庭でできる食中毒の予防

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。家庭の食器用スポンジやふきん、シンク、まな板などは、細菌とウイルスが付着・増殖しやすい場所と言われています。

中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。



### つけない！



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などは、必ず手を洗いましょう。まな板は、肉と野菜など使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。

### ふやさない！



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。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、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。

### やっつける！

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。ふきんやまな板、包丁などの肉や魚、卵などを使った後は、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。

## 食中毒を防ぐ3つの原則



参考：食中毒を防ぐ3つの原則  
(政府広報オンライン)  
内閣府 食品安全委員会  
食中毒予防のポイント

阿伎留通信については、第1回から最新号まで、公立阿伎留医療センターのホームページで御覧することができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)