

## 食中毒について

毎年6月～9月は、食中毒が発生しやすい時期です。

食中毒の原因は複数挙げられますが、特にこの時期は細菌性食中毒の発生頻度が多く注意が必要です。

今回は、細菌性食中毒を中心にお伝えしますので、食中毒にならないよう気をつけましょう。

### 1. 食中毒の主な分類

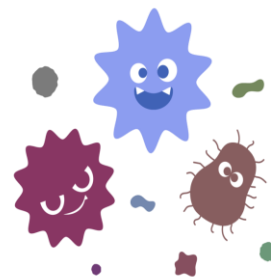
食中毒の種類		原因となる細菌、ウイルス等	流行時期
細菌性食中毒	感染型	サルモネラ属菌、腸炎ビブリオ、カンピロバクター、ウェルシュ菌、O-157 等	6～9月に多い
	毒素型	黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、セレウス菌 等	
ウイルス性食中毒		ノロウイルス、A型肝炎ウイルス 等	11～3月に多い
寄生虫食中毒		アニサキス、クドア・セプテンブクタータ（ヒラメ、マグロ、エビ、カンパチ等の筋肉に寄生する。） 等	季節に関係ない
化学性食中毒		水銀、ヒ素、ヒスタミン 等	
自然毒食中毒	動物性	フグ毒、貝毒 等	
	植物性	毒キノコ、ジャガイモの芽 等	

#### ※細菌性食中毒（「感染型」と「毒素型」について）

食中毒菌に汚染された食品を食べることで発症する食中毒を細菌性食中毒と言い、2つのタイプに分類されます。

「感染型」は、食品内で一定菌数以上に増殖した原因菌を摂取し、腸管内で感染することによって発症します。

一方、「毒素型」は、食品内で原因菌が増殖する際に毒素を産生し、その毒素が原因で発症します。

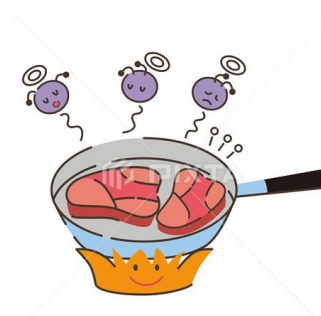


## 2. 細菌性食中毒が発生する原因と症状

細菌性食中毒は、経口感染で感染しますが、その原因となる経路は様々考えられます。

### (1) 原因

- ①生の過熱不足の肉・魚介・卵を食べる。
- ②未殺菌の湧き水や井戸水を使用した料理を食べる。
- ③洗い不足の生食材を食べる。
- ④常温に放置された作り置きの料理を食べる。
- ⑤不衛生な手・調理器具で作られたおにぎり、サンドイッチ等を食べる。
- ⑥動物から二次感染した食材を食べる。 等



### (2) 細菌性中毒に感染した場合に発症する主な症状

- ①腹痛
- ②嘔吐
- ③下痢（水のような便が続く）
- ④激しい悪感、発熱
- ⑤血便 ※特に O-157 に見られる症状。
- ⑥筋肉痛や頭痛



## 3. 対策について

対策の基本は、食中毒菌を「付けない」、「増やさない」、「やっつける」です。食中毒を起こさないよう、主に4つの項目について注意しましょう。

### (1) 食品の購入

- ①肉、魚介、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。
- ②生肉や魚介はビニールで包み、他の食品と離しましょう。
- ③消費期限などを確認しましょう。
- ④買い物後はすぐ冷蔵庫・冷凍庫へ入れましょう。



### (2) 家庭での保存

- ①冷蔵庫・冷凍庫内の食品の詰めすぎに注意しましょう。（7割程度が良い）
- ②肉や魚介などの汁が他の食品にかからないように注意しましょう。
- ③食材の処理をしてから保存する場合は、必ず前後に手指を洗いましょう。
- ④食品を流し台の下に保存する場合は、湿気、水漏れに注意しましょう。
- ⑤できるだけ作り置きや買い置きはしないようにしましょう。

### (3) 調理時に気をつけること

- ① タオルや布巾は清潔な状態にしましょう。
- ② 調理前や生肉、魚介を扱った後は石鹸で十分に手洗いをしましょう。
- ③ 食材はできるだけ加熱しましょう。  
特に、肉類は中までしっかり火を通す。  
※加熱は、75℃で1分以上が望ましい。
- ④ 野菜や生の海産物（魚介や海藻）はしっかり洗いましょう。
- ⑤ 生肉の汁が他の食材や食器につかないように注意しましょう。
- ⑥ 料理や食材を常温で放置しないようにしましょう。
- ⑦ 常温解凍は避け、冷蔵解凍かレンジ解凍にしましょう。
- ⑧ 包丁やまな板は食材で分けるか、先に野菜を切り、肉や魚介類は後に切るなどの工夫をしましょう。
- ⑨ 生肉や魚介を扱った器具は十分に消毒をしましょう。



### (4) その他について

- ① 調理環境や保存環境を清潔に保ちましょう。
- ② 調理器具やまな板の洗浄は十分にいきましょう。
- ③ 汚れた食器を水につけっぱなしにしないようにしましょう。
- ④ 生ごみの処理をこまめにしましょう。



## 4. コロナ禍で特に注意したいこと

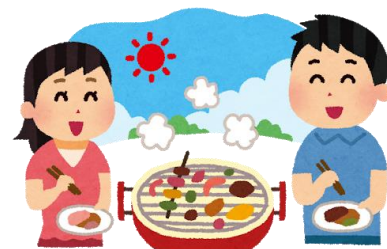
一般的な食中毒対策に加えてコロナ禍で特に注意したい点をまとめました。

### (1) 持ち帰り・デリバリー（宅配）について

- ① 購入したらすぐ食べましょう。  
やむを得ずすぐに食べられない場合は、冷温保存しましょう。  
※冷温保存しても4時間以内に食べることが望ましい。
- ② 持ち帰り用の保冷バッグ、保冷剤があると望ましい。

### (2) 野外でバーベキュー等を行う場合

- ① 箸や食器類（トング、まな板）を共用や使い回さないようにしましょう。
- ② 料理は必ず小分けにしましょう。
- ③ 飲料の回し飲みはしないようにしましょう。
- ④ 食材は、クーラーボックス等に入れ、保存温度に気をつけましょう。
- ⑤ 食材の加熱のムラには十分に注意しましょう。



## 【参考】

## 各菌の特徴について

細菌名	主な感染源	特徴
サルモネラ属菌	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱不足の卵・肉・魚料理</li> <li>ネズミやペットが触れた食品</li> </ul>	<p>潜伏期間は、6～71 時間程。</p> <p>免疫力の低下により重症化の可能性があるが、しっかり加熱すれば死滅する。</p>
腸炎ビブリオ	<ul style="list-style-type: none"> <li>洗浄不足の魚介類や海藻などの海産物</li> </ul>	<p>潜伏期間は、2～96 時間程。</p> <p>一般的な症状に加え、肝臓に持病がある方、免疫抑制剤を服用中の方は、全身の痛み、水ぶくれ、発疹等、重症化する場合があります。</p>
カンピロバクター	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱不足の肉（主に鶏肉）</li> <li>殺菌されていない生水</li> <li>ペットや動物の排泄物</li> </ul>	<p>潜伏期間は、2～7 日程。</p> <p>日本で一番多い細菌性食中毒であるが、しっかり加熱処理すれば死滅する。</p>
ウェルシュ菌	<ul style="list-style-type: none"> <li>作り置きの煮込み料理（カレーなど）</li> </ul> <p>※食べる時は十分に再加熱する。</p>	<p>潜伏期間は、8～20 時間程。</p> <p>感染しても軽症のことが多い、また感染力は弱いが熱に強い。</p>
O-157 (腸管出血性大腸菌)	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱不足の肉</li> <li>動物から二次感染した生野菜</li> <li>未殺菌の湧き水や井戸水</li> </ul>	<p>潜伏期間は、3～8 日程。</p> <p>腸管出血、急性腎不全、けいれん、マヒなどの合併症を引き起こす場合がある。</p> <p>感染力はとても強く、冷蔵庫内でも活動できるが、加熱や消毒に弱い。</p>
黄色ブドウ球菌	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎりやサンドイッチ（不衛生な手で作った等の場合）</li> </ul>	<p>潜伏期間は、1～6 時間程。</p> <p>人の手足や皮膚に多く存在し、人間の手から食品へと毒素が付着することで感染する。</p>
ボツリヌス菌	<ul style="list-style-type: none"> <li>飯寿司<sup>いずし</sup>や瓶詰等の長期保存食</li> </ul> <p>※飯寿司とは、乳酸発酵させて作る、寿司の一種。</p>	<p>潜伏期間は、8～36 時間程。</p> <p>感染すると神経に障害を受け、マヒを起こす場合がある。特に1歳未満の乳児では重症化する可能性が高い。</p>
セレウス菌	<ul style="list-style-type: none"> <li>作り置きの食品</li> <li>ラップをせずに放置した食品</li> </ul>	<p>潜伏期間は、1～16 時間程。</p> <p>多くの食材から検出されることが多く、増殖することで、悪影響を及ぼす。</p> <p>調理時は、食べる分だけ作ることが望ましい。</p>
ノロウイルス	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱不足の貝類</li> <li>嘔吐物等や感染者と接触</li> </ul>	<p>潜伏期間は、1～2 日程。</p> <p>感染力が非常に強く、人から人へ感染する。</p> <p>十分な加熱処理に加え、塩素消毒が必要。</p>
A 型肝炎ウイルス	<ul style="list-style-type: none"> <li>糞便中に含まれるウイルスが食品に付着し感染する。</li> </ul>	<p>潜伏期間は、1 ヶ月程。</p> <p>不衛生な状況で感染することが多い。</p>
アニサキス	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷凍していないシメサバ</li> <li>生食の魚介類</li> </ul>	<p>潜伏期間は、2～15 時間程。</p> <p>激しい下腹部痛、腹膜炎を起こす場合がある。十分な冷凍処理又は加熱処理が必要。</p>
クドア・セプテンブ ンクタータ	<ul style="list-style-type: none"> <li>処理が不十分なヒラメ</li> </ul> <p>※魚類の中でも特にヒラメに寄生することが多い。</p>	<p>潜伏期間は、4～8 時間程。</p> <p>嘔吐や下痢を起こすが、軽症の場合が多い。</p>