

食中毒を知って予防する！

■何年か前までは、「夏＝食中毒」という感覚が一般的で、梅雨時になると新聞やテレビで「生ものには気をつけよう」という報道が多かったですね。でも最近では、食中毒は梅雨時や夏だけの病気ではなくなり、件数は秋口まで多く、患者数では1月に群を抜きます。寒い冬にも食中毒が発生しているということです。現状と予防方法を勉強しましょう。

1) 食中毒の定義

食中毒とは医学的に独立した病気ではないため、明確に定義づけをするのは難しいようです。原因となる微生物（細菌・ウイルスなど）が付着した食品や、化学物質（有毒・有害な物質）が含まれる食品を食べたり飲んだりした結果、下痢や嘔吐、腹痛、発熱などの健康被害が起こる状態を総称しています。

1999年4月、「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律（感染症新法）」が施行され、病因物質の種別にかかわらず「飲食に起因する健康障害」は全て食中毒として取り扱われる事となりました。伴い、これまで食中毒とは区別されてきた赤痢やコレラなどの感染症も「食中毒」に含まれることになりました。

一方、食べ過ぎや飲み過ぎ、ビタミン欠乏による栄養障害、食品中に混入した危険物（ガラスや画鋸、針など）の異物による物理的・機械的な障害、熱いものの摂取によるやけどなどは食中毒に含まれません。

食品衛生法 第58条においては、「食品、添加物、器具若しくは容器包装に起因して中毒した患者若しくはその疑いのある者」を食中毒患者と定義しており、このような症状の患者を診断した場合、医師は食品衛生法施行規則に基づいて必要事項の届出を提出するよう定められています。



2) 食中毒の統計

平成20年に報告された食中毒の統計、月別件数と患者数の推移を右ページに掲げます。

総件数の半分は細菌で、中でもカンピロバクターが最も多く、ササミや牛レバ刺しに代表される生肉が目白押し。サルモネラ菌は卵料理やあえ物、タコライスなどから、ブドウ球菌は弁当やおにぎり、ちらし寿司などから検出されています。コレラ菌が3件報告されました。

ウイルスは304件中1件を除きすべてノロウイルス。カキ以外は殆どが仕出弁当や会食料理から検出されています。

化学物質では薬品名がたくさん出てくるのかと思いましたが、いも煮、イワシやさんまのすり身揚げ、マグロや照り焼き、サバの竜田揚げ、さわら、ブリの西京味噌漬などなど、他にゆず梅酒、お好み焼き、冷凍食品や冷凍餃子などが掲げられていました。そして「水」からも検出されています。

自然毒は2種類に分類され、うち動物性では、90%がふぐ料理。自宅での刺身までありました。ツブ貝やハタ、フエダイなども多いようです。植物性では、きのこが圧倒的に多く、ツキヨタケ、ベニテングタケなどの名が散見されます。

これに、あじさいの葉、クワズイモ、シギタリスジュース、シャクナゲを煎じた茶、スイセンのお浸し、ドクゼリ茎の煮物などが並びます。

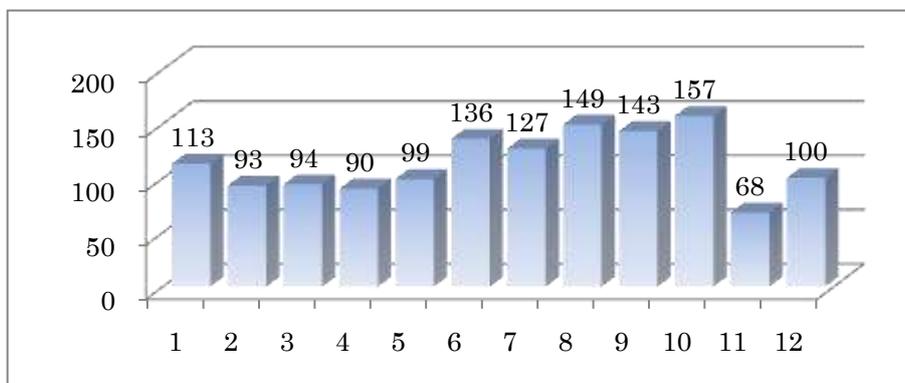
その他カビ類や寄生虫がサバやハマチの刺身、海鮮丼、豚レバ刺しから検出されました。

【表1】
厚生労働省食中毒統計
「過去の食中毒発生状況」
を整理

分類	原因物質	件数	患者数	死
細菌性	感染型（サルモネラ、腸炎ピブリオ、カンピロバクターなど）、毒素型（ボツリヌス菌、黄色ブドウ球菌、病原大腸菌、ウェルシュ菌など）	778	10,331	1
ウイルス性	ノロウイルスなど	304	11,630	
自然毒	動物性（フグ、貝など）、	91	283	
	植物性（毒キノコ、あじさい、夕顔、毒ゼリなど）	61	104	3
化学性	殺鼠剤、農薬、鉛など	27	619	
その他	アレルギー様（ヒスタミン）、カビ類、寄生虫（クリプトスポリジウム、サイクロスポラ）など	91	1,289	
総数		1,369	24,303	4

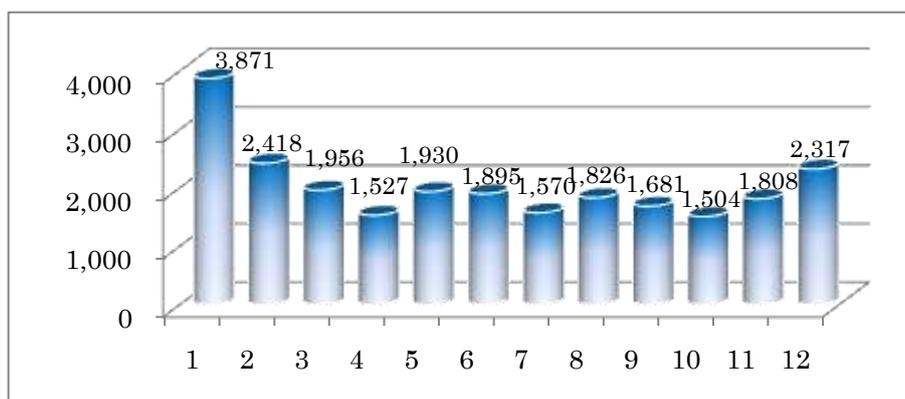
【グラフ1】
平成20年内の月別件数
厚生労働省食中毒統計資料
「過去の食中毒発生状況」
表をもとに、グラフ化

入梅時に高まり、その後は10月まで150件前後続く



【グラフ2】
平成20年内の月別患者数
厚生労働省食中毒統計資料
「過去の食中毒発生状況」
表をもとに、グラフ化

冬季、特に1月のウィルスによる食中毒が大きい。



では、【家族や友人を守る】ために！！ 何ができるでしょう（First Aid 1:予防）

食中毒予防のポイントは6つです。以下、一つずつ確認していきましょう。

1：食品の購入、2：家庭での保存、3：下準備、4：調理、5：食事、6：残った食品

【ポイント 1】 食品の購入

- 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。
- 表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう。
- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。
- 特に、生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰るようにしましょう。

【ポイント 2】 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、7割程度です。
- 冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は、-15℃以下に維持することがめやすです。温度計を使って温度を計ると、より庫内温度の管理が正確になります。細菌の多くは 10℃では増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきるようにしましょう。
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがからないようにしましょう。
- 肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。せっけんを使い洗った後、流水で十分に洗い流すことが大切です。簡単なことですが、細菌汚染を防ぐ良い方法です。
- 食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意しましょう。また、直接床に置いたりしてはいけません。

【ポイント 3】 下準備

- 台所を見渡してみましょ。ゴミは捨ててありますか？ タオルやふきんは清潔なものと交換してありますか？ せっけんは用意してありますか？ 調理台の上はかたづけて広く使えるようになっていませんか？ もう一度、チェックをしましょう。
- 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。
- 手を洗いましょう。
- 生の肉、魚、卵を取り扱った後には、また、手を洗いましょう。途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後 の手洗いも大切です。
- 肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- 生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全です。
- ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。
- 冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍するのはやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使います。
- 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。
- 解凍した食品をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。

冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖したりする場合があります。

- 包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水で良く洗いましょう。ふきんのよごれがひどい時には、清潔なものと交換しましょう。漂白剤に1晩つけ込むと消毒効果があります。包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけたりすると消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお確かです。

【ポイント 4】 調理

- 調理を始める前にもう一度、台所を見渡してみましょ。下準備で台所がよごれていませんか？ タオルやふきんは乾いて清潔なものと交換しましょう。そして手を洗いましょう。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。めやすは、中心部の温度が75度Cで1分間以上加熱することです。
- 料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の

伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です

【ポイント 5】 食事

- 食卓に付く前に手を洗いましょう。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょうめやすは、温かい料理は65度C以上、冷やして食べる料理は10度C以下です。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。例えば、0157は室温でも15～20分で2倍に増えます。

【ポイント 6】 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは75度C以上です。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。
- ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのはやめましょう。



食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。「6つのポイント」はこの三原則から成っています。これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。それでも、もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

(出典：厚生労働省 家庭でできる食中毒予防の6つのポイントより)