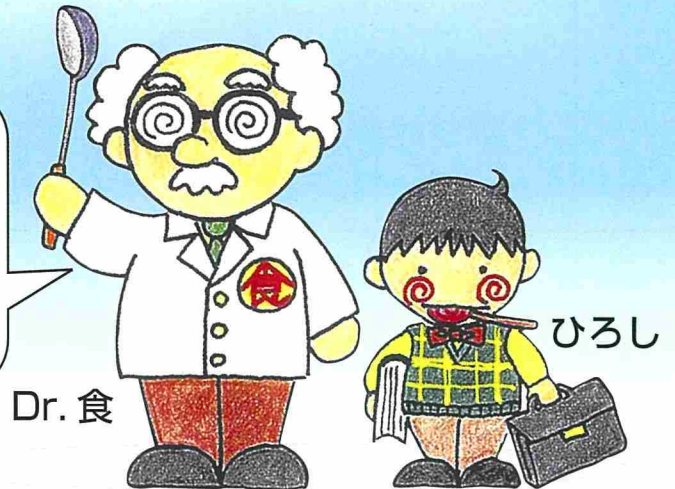


食中毒と予防のポイント

食中毒とは、飲食物を介して体内に取り込まれた細菌や細菌の出す毒素、化学物質、自然毒などによって引き起こされる下痢、嘔吐、腹痛及び発熱などの健康障害をいいます。

原因物質としては、具体的に次のように分類されます。

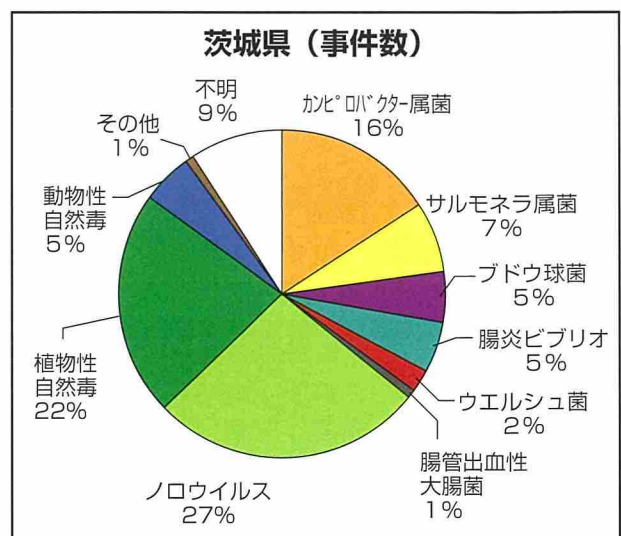
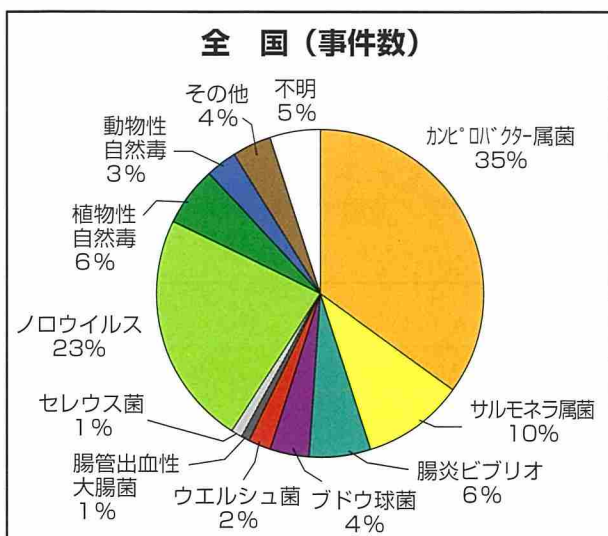


食中毒の分類とその病因物質

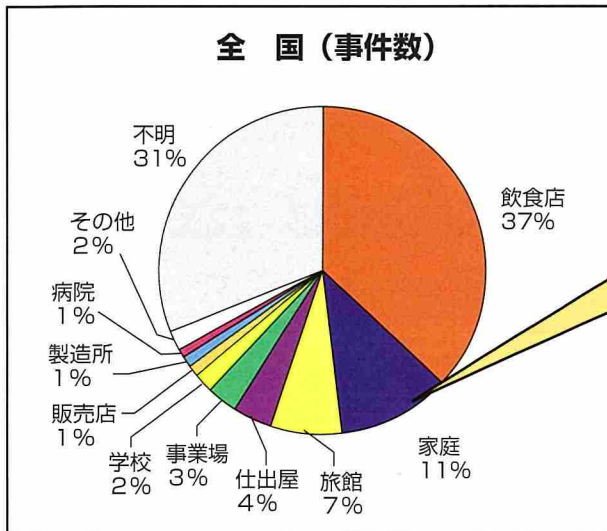
- 細菌性食中毒**
 - 感染型：サルモネラ属菌，腸炎ビブリオ，カンピロバクター腸管出血性大腸菌など
 - 毒素型：黄色ブドウ球菌，ボツリヌス菌，セレウス菌など
- ウイルス性食中毒**
 - ノロウイルス，A型・E型肝炎ウイルスなど
- 自然毒食中毒**
 - 動物性：フグ，毒カマス，貝毒など
 - 植物性：毒キノコ，バイケイソウ，毒セリなど
- 化学性食中毒**
 - 農薬，殺そ剤，ヒ素，鉛，PCBなど
- その他**
 - アレルギー性食中毒，寄生虫性食中毒

病因物質別の食中毒発生状況（平成16年～20年）

近年，国内で発生している食中毒の多くは，細菌とウイルスを原因として発生しています。その中でも特に，カンピロバクターとノロウイルスを原因とする食中毒が多くを占めています。



原因施設別の食中毒発生状況（平成16年～20年）

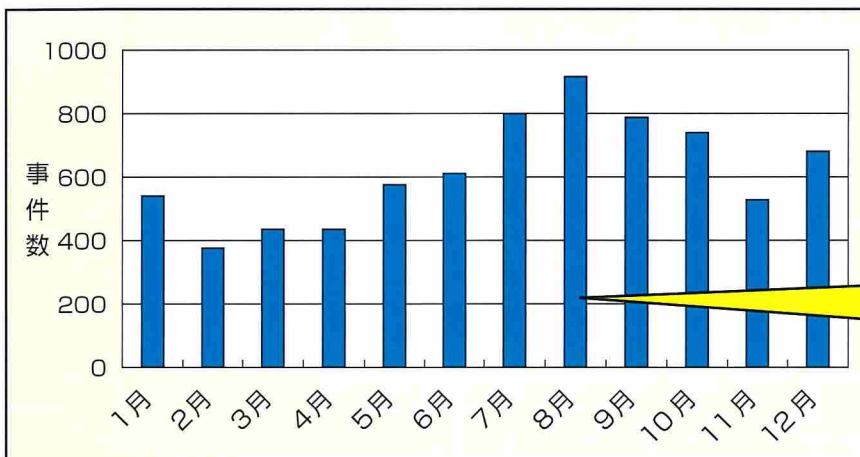


食中毒は、飲食店に次いで家庭で多く発生しています。

家庭では、正しい知識のもと食中毒予防に努めましょう。



月別の食中毒発生状況（平成16年～20年）



ここ数年は、夏期以外の食中毒の発生が増えています。

食中毒は、年間を通して発生していますので、常に予防に心がける必要があります。

主な食中毒について

カンピロバクター

潜伏時間	2～7日
症 状	水溶性下痢、腹痛、発熱（37～40℃）、頭痛
原因食品	鶏刺し、牛レバー刺し、焼き鳥、二次汚染したサラダ
注 意 点	食肉（特に鶏肉）は高率に汚染されているので、調理の際に十分な加熱調理を行なうこと。

サルモネラ属菌

潜伏時間	8時間～48時間
症 状	腹痛、下痢、発熱
原因食品	鶏卵、食肉、これらの加工品
注 意 点	鶏卵や食肉（特に鶏肉）は、調理の際に十分な加熱調理を行なうこと。

腸管出血性大腸菌 (O157、O26 など)

潜伏時間	4～8日
症 状	下痢、腹痛、発熱、血便、重症化すると溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症を呈し死に至ることもある。
原因食品	牛レバー刺し、牛刺し、ユッケなどの加熱不十分な食肉。
注 意 点	食肉（特に牛肉）は十分な加熱調理を行なうこと。 抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化するので特に注意すること。

食肉は、食中毒起因菌に汚染されている可能性が高いので、食中毒予防のため、生食あるいは加熱不十分なまま食べることはやめましょう。



腸炎ビブリオ

潜伏時間	8～24時間
症 状	下痢、腹痛、発熱、吐き気
原因食品	刺身や寿司などの生の魚介類、二次汚染した漬物。
注 意 点	魚介類は低温（10℃以下）で保管し、調理前には十分に水洗いすること。

黄色ブドウ球菌

潜伏時間	30分～6時間
症 状	激しい嘔吐、吐き気、下痢、腹痛
原因食品	おにぎり、弁当などの素手で調理したもの。
注 意 点	手指に傷や化膿創があるときは素手で食品を取り扱わないこと。

ウェルシュ菌

潜伏時間	8～22時間
症 状	下痢、腹痛、腹部膨満感
原因食品	カレー、シチュー、スープ、煮物などのつくり置きしたもの。
注 意 点	大量のつくり置きはしないこと。 料理を再加熱するときは、良くかき混ぜて十分に加熱すること。

ノロウイルス

潜伏時間	1～2日
症 状	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱
原因食品	感染した調理従事者の手を介した食品、生ガキなどの二枚貝、飲料水。
特 徴	食中毒あるいは感染症として年間を通じて発生します。特に、11月～3月に多発する傾向があります。 感染力が高く、感染すると長期間（1週間～1ヶ月）にわたり便中にウイルスを排出し続けます。
注 意 点	調理の前、特にトイレの後には手洗いを十分に行うこと。 下痢等の症状があるときは、調理に従事しないようにすること。 二枚貝は中心部まで、十分に加熱（85℃で1分以上）すること。

※ 二次感染防止のため、発症者の吐物等の汚染物を処理する際は、使い捨て手袋・マスクを着用のうえ、吐物等の汚染箇所は塩素系消毒薬（200ppm 次亜塩素酸ナトリウム）で消毒しましょう。

食中毒予防の3原則は

食中毒菌を

つけない
(清潔)

増やさない
(迅速・冷却)

やっつける
(加熱)

です。

※ノロウイルスは食品中で増えませんので、「つけない」「やっつける」の2原則が大切です。

わが家の食中毒予防6つのポイント

◎家庭内では、具体的に次の6つのポイントをきちんと守り、食中毒を予防しましょう。

ポイント1 食品の購入

- 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分け、持ち帰りましょう。
- 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は、買い物の最後に購入し、購入後は寄り道せずに戻り持ち帰りましょう。

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。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を目安に管理しましょう。

ポイント3 下準備

- 手を洗うことは食中毒予防の基本です。調理を始める前や食品を取り扱う前後に、こまめに手を洗いましょう。
- 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の生で食べる食品や調理の終わった食品を切るとはやめましょう。洗浄後に熱湯などで消毒して使うことが大切です。

ポイント4 調理

- 加熱して調理する食品は中心部まで十分に加熱しましょう。

ポイント5 食事

- 食卓につく前に手を洗いましょう。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温で長く放置してはいけません。

ポイント6 残った食品

- 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。
- 残った食品を温め直すときも十分に加熱しましょう。



このマークは安全・安心の目印です!!

詳しくは最寄りの保健所へおたずね下さい。
また、食に関する情報は「いばらき食の安全情報 Web Site」でご覧いただけます。
URL <http://WWW.shoku.pref.ibaraki.jp>