



# 健康保健センターニュース

## 食中毒に注意しましょう！

No.3

今年も梅雨と暑い夏がやって来ました。この季節、気温と湿度がどんどん上昇して、食品中の細菌やカビが増殖しやすい環境となります。一般に最低気温が **20℃** を超えると**細菌性食中毒**が起こりやすくなります。既に集団食中毒の発生が報告されています。下宿などでひとり暮らしをしている学生は特に手指衛生と食品衛生管理（調理・食品保存）には注意しましょう。

### <食中毒とは>

食中毒とは、食品、添加物、器具、または容器包装に含まれたまたは付着した微生物、化学物質、自然毒等を摂取することによって起きる衛生上の危害です。

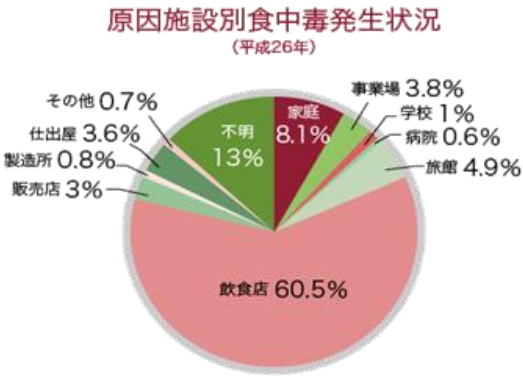
原因物質は下記のようなものがあります。細菌では、①食品とともに取り込まれ腸内で増殖することにより食中毒を起こす**感染型** と、②食品内で増殖、毒素を産生し、その毒素により食中毒を起こす**毒素型** の2つに分類されます。

発生件数が多いのは、最近ではほとんどが微生物（細菌、ウイルス）による食中毒で、細菌ではカンピロバクター、サルモネラ、ウイルスではノロウイルスなどです。また、秋には自然毒での毒キノコやフグによる食中毒も多く発生します。食中毒注意報・警報は、各自治体を管轄する保健所などからこの時期に出されます。

| 食中毒原因物質の種類 |                                                        |
|------------|--------------------------------------------------------|
| 細菌(感染型)    | サルモネラ、赤痢菌、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、ウェルシュ菌、腸管出血性大腸菌、セレウス菌（下痢型）など |
| 細菌(毒素型)    | ブドウ球菌、ボツリヌス菌、セレウス菌（嘔吐型）など                              |
| ウイルス       | ノロウイルス、ロタウイルス、A型肝炎ウイルスなど                               |
| 真菌         | マイコトキシン産生真菌                                            |
| 原虫         | ジアルジア、クリプトスポリジウムなど                                     |
| 寄生虫        | アニサキス、クドア・セプテンブクタータ、日本海裂頭条虫など                          |
| 自然毒(動物性)   | フグ、毒かます、貝毒など                                           |
| 自然毒(植物性)   | 毒きのこ、じゃがいもの芽、ドクゼリなど                                    |
| 化学物質       | 殺鼠剤、農薬、微量重金属（ひ素、鉛など）、油脂の酸敗                             |
| アレルギー様     | ヒスタミン（さんまのみりん干しなど）                                     |

食中毒は家庭でも発生しています。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。家庭にも食中毒の危険が潜んでいるのです。食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えませんが、肉や魚などの食材には、細菌やウイルスが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。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ので特に注意が必要です。きれいにしているキッチンでも、食中毒の原因となる細菌やウイルスがまったくいないとは限りません。食器用スポンジや布巾、シンク、まな板などは細菌が付着・増殖したりウイルスが付着したりしやすい場所と言われています。



### <食中毒予防の4原則>

#### つけない

手にも細菌やウイルスが付着しています。細菌やウイルスが付着した手を洗わずに食材や食器に触ると、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ので特に注意が必要です。細菌を食べ物に「**つけない**」ためには、調理者はもちろんのこと、調理器具、調理環境などの調理場全体がウイルスに汚染されていないことがきわめて重要です。

#### 増やさない

食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」ために、冷蔵に入れるなど、低温で保存することが重要です。また、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖します。冷蔵庫に入れているからと過信せず、調理後は早めに食べることも大切です。  
※ウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりません。

#### やっつける

食中毒を起こす微生物のほとんどが熱に弱く、食品に付いていても加熱すれば死んでしまいます。食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」には、食材を中心部まで十分に加熱することが重要です。

#### 持ち込まない

ウイルスはごくわずかな汚染によって食中毒を起こします。ウイルスをキッチンに「**持ち込まない**」ように食材についている菌を調理するところに入れないようにし、調理前や盛り付け前にはしっかりと手を洗うことが必要です。