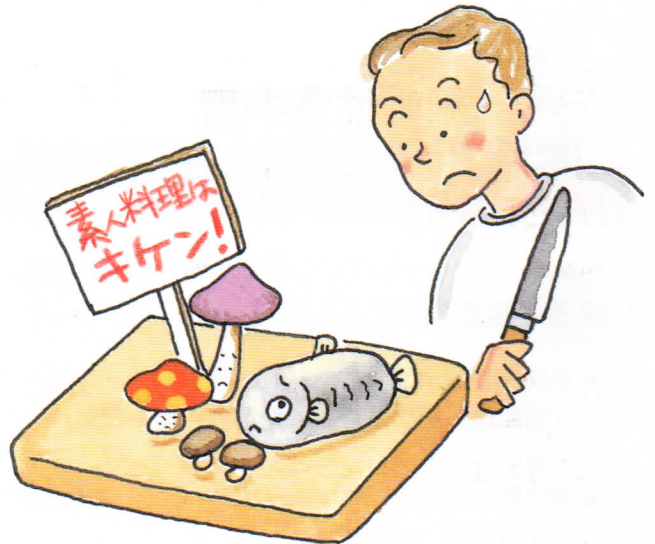


# 食中毒を防ぎましょう!

食中毒とは、飲食物を通して人間の体内に入った病原微生物や有害な化学物質などによって起こる腹痛、下痢、嘔吐などの胃腸炎症状を主とする健康障害をいいます。

なお、栄養障害、消化不良、伝染病、寄生虫病などは含みません。

過去5年の全国の食中毒事件を見ると、毎年550件から830件の発生があり、患者数は、2万5千から4万人近くの年もあります。



## 平成7年の発生傾向

1995（平成7）年の神奈川県での発生は35件で、そのうちの32件、じつに9割以上が細菌性食中毒で、暑くて湿度の高い夏期に発生が集中しています。

食中毒の発生は、その国の食生活と密接なつながりがあります。

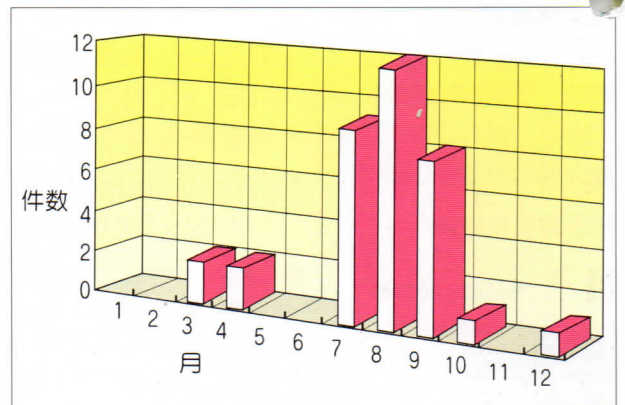
日本では、魚介類をよく食べ、しかも生で食べることが多いため、魚介類由来の「腸炎ビブリオ」による食中毒が第1位を占めています。

第2位は、卵や肉などに由来する「サルモネラ」によるものです。

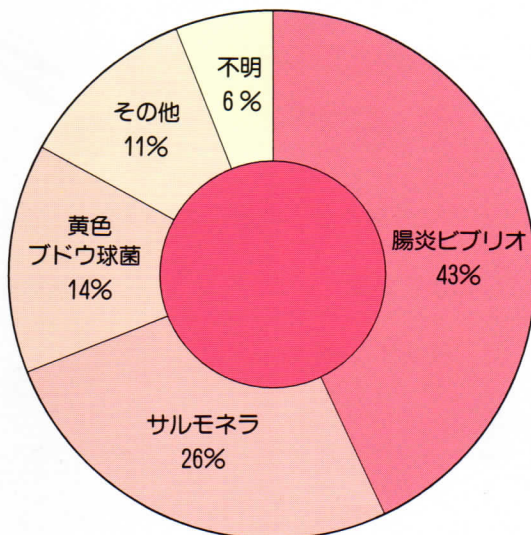
ちなみに、アメリカやイギリスでは、サルモネラが第1位となっています。

日本でも、ここ数年間の全国的な傾向として、サルモネラによる食中毒が増えています。

月別発生状況(平成7年)



原因物質別発生状況(平成7年)



## 1割は家庭で起こっている!

原因施設別では、飲食店営業（旅館、仕出し屋、弁当屋、給食、料理店など）が合計で29件（全体の約83%）を占め、その他家庭、魚介類販売業が各2件でした。

家庭内における食中毒を見ると、神奈川県での1991（平成3）年から1995（平成7）年までの5年間で16件（全体の約9%）の発生がありました。

原因は「腸炎ビブリオ」「黄色ブドウ球菌」「サルモネラ」の細菌性食中毒のほか、キノコやフグの素人料理など自然毒によるものがあります。

## おもな細菌性食中毒

### 腸炎ビブリオ

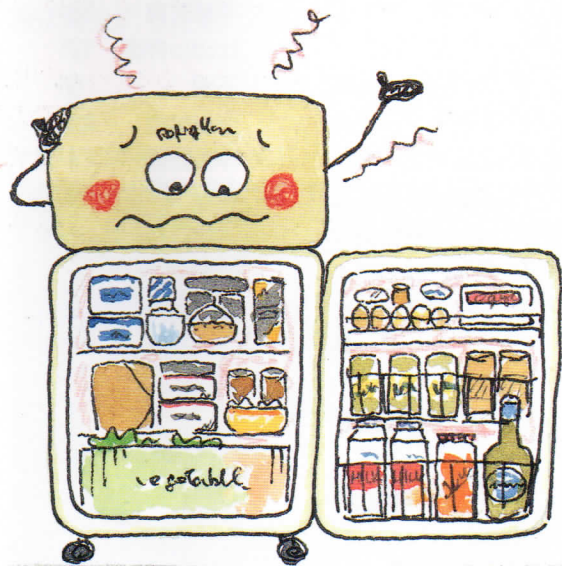
- ▷ 海産魚介類に付着している菌で、塩分を好むため、刺身の他、二次汚染による一夜漬の漬物などで食中毒が発生します。
- ▷ 真水に弱いので、魚介類は調理前によく水洗いしましょう。
- ▷ 菌の増え方が早いので、調理後は早く食べましょう。

### サルモネラ

- 本来は、動物の腸内にいる菌ですが、肉や卵に付着していることがあります。
- ▷ 熱に弱いので、肉や卵などは十分に加熱しましょう。
- ▷ ネズミやゴキブリ等の駆除を実施しましょう。
- ▷ ミドリガメなどのペットから感染することもあるので、ペットを触ったら必ず手を洗いましょう。

### 黄色ブドウ球菌

- ▷ 化膿菌なので、皮膚や化膿キズなどどこにでもいて、菌が増えるときにエントロトキシンという毒素を出します。  
この毒素は、熱に強く通常の加熱ではこわれません。
- ▷ 手指にキズがある場合は、調理に従事しないようにしましょう。
- ▷ 食品は、冷蔵保存を心がけましょう。



## 自然毒による食中毒

### フグ

テトロドトキシンという毒素が、肝臓や卵巣などの内臓に多く含まれています。また、種類によっては肉や皮にも毒があります。素人調理による食中毒の発生がよくあります。

### キノコ

毒キノコは、食用キノコと外見がよく似ている種類が多く、勝手な判断や鑑別ができない種類のキノコは食べないようにしましょう。

また、「縦に裂けるキノコは食べられる」などという迷信や言い伝えは信用しないようにしましょう。

### 山菜類

山菜取りで、ギボウシ（食用）とバイケイ草（有毒）を間違えたり、チョウセンアサガオ（有毒）を誤って食べてしまった例などがありますので、安易な判断は危険です。

### 細菌性食中毒の予防のポイント

#### ポイント1 細菌をよせつけない

- 台所は、いつもきれいに！
- 調理前は、逆性石鹼などで必ず手洗いを！
- 調理材料は、新鮮なものを！
- まな板、ふきんなどは汚れを落とし、熱湯や家庭用塩素漂白剤などで消毒しよう！

#### ポイント2 細菌を殺し、増やさない

- 冷蔵庫は、5℃前後を温度計で確認！
- 食品の詰め込み過ぎや冷蔵庫の開閉時間に注意！
- 加熱（煮る、焼くなど）を十分に！

#### ポイント3 細菌が増える時間を与えない

- 調理は、手際よく速やかに！
- 調理した食品は、早く食べよう！
- 長時間の室温放置は、絶対やめよう！

★ 食中毒菌は、腐敗菌と違って、菌量が増えても食品の匂いや味などに変化を起こしません。感覚によって見分けることは不可能です。