

# 食中毒

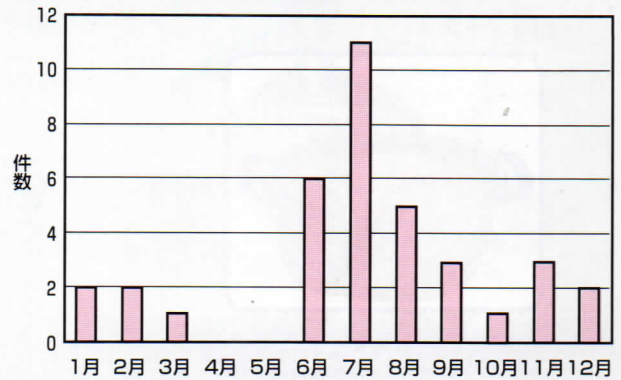
## 平成8年の食中毒発生状況

食中毒とは、飲食物を通して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。

### 夏場に集中！！細菌性食中毒

平成8年の神奈川県内の発生は36件、そのうち実に7割以上が細菌性食中毒で、暑くて湿度の高い夏に発生が集中しています。

食中毒月別発生件数（平成8年）



### 食中毒は減っていない？

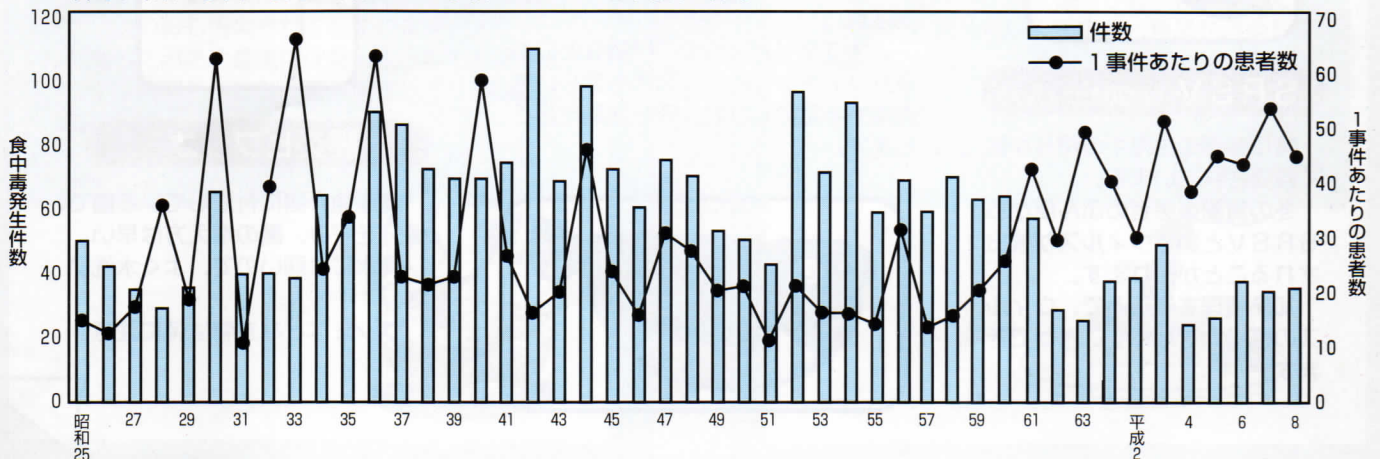
神奈川県内の食中毒は40年前の昭和28～32年と比べ、事件数や死者数は大幅に減少していますが、患者数はあまり変化がありません。

この統計から食中毒の規模が大型化していることがうかがえます。

	事件数	患者数	死者数	1事件あたりの患者数
昭和28～32年	42.0	1539.6	3.4	36.7
平成4～8年	32.2	1456.2	0.4	45.2

数値は5年間の平均値

神奈川県の食中毒発生件数と1事件あたりの患者数の推移





# 目で見える食中毒マップ



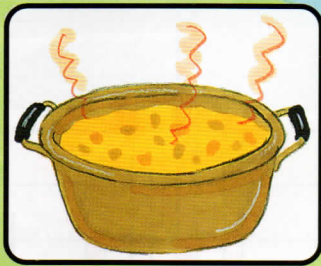
## 黄色ブドウ球菌

皮膚や化膿キズなどにいる菌です。  
菌が増えるとき熱に強い毒素を出します。  
化膿キズのある手で食品を扱わないように。  
おにぎりなどは特に注意。



## 毒キノコ

鑑別できないキノコや山菜類は安全を確認してから食べましょう。  
素人判断は事故のもと。



## ウェルシュ菌

土壌や動物の腸内にいる菌で、熱に強い菌です。  
空気のないところで盛んに増えるので、カレーライスなど一度に大量調理をしないこと。  
また、再加熱したらすぐに食べることを。

## サルモネラ

主に動物の腸内にいる菌で肉や卵に付着すると危険です。  
熱には弱いので肉や卵は十分に加熱して食べましょう。  
特にハンバーグや焼き肉などの加熱不足には要注意。

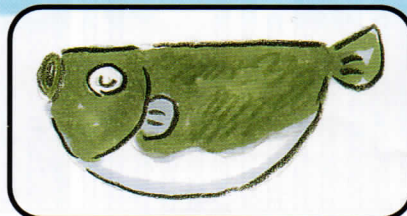


## 魚の毒

フグの卵巣などにあるテトロドトキシンという毒素は致命的。  
素人調理による死亡事故が多いので要注意。  
アオブダイという魚の肝臓などにあるパリトキシンという毒素も激しい筋肉痛や手足のしびれ、呼吸困難を起します。

## SRSV (小型球形ウイルス)

特に冬場の生力キの関与が強く指摘されています。  
冬の胃腸炎患者のふん便からSRSVというウイルスが検出されることがあります。  
加熱調理することで、ウイルスの感染力をなくすことができます。



## 腸炎ビブリオ

海産魚介類に付着している菌で、塩分を好み、菌の増え方は早い。  
真水には弱いので、よく水洗いを。  
サシミなどなま物は特に注意。

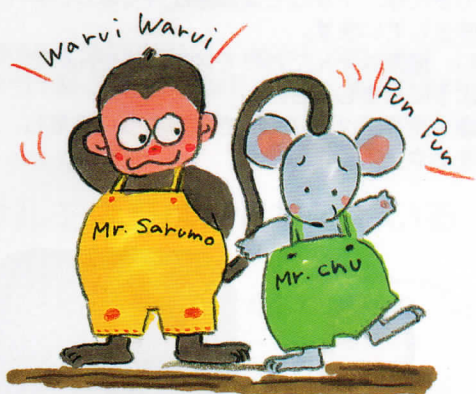
# 平成8年食中毒ファイル

平成8年中

## 0157とサルモネラがおおあばれ

平成8年は腸管出血性大腸菌0157とサルモネラが大暴れでした。

腸管出血性大腸菌0157は8月6日、伝染病予防法に基づく指定伝染病に指定されました。



6月中旬

## 寮でサルモネラも共同生活

寮で共同生活をしていた52人中36名が発熱下痢

寮で共同生活をしていた仲間が、食中毒発症後も調理をしており、この調理場が不衛生で、そのうえ、食品の取り扱いも不良であったため、手指を介していろいろな食品を汚染してしまいました。

調理に従事するときには、健康管理と十分な手洗いが重要です。



8月上旬

## 割あわせ卵にサルモネラ同居

飲食店で会食をした14人のうち11名が発熱下痢

ウズラの卵を昼食時に容器に割あわせ、使い残りを冷蔵庫に保管し、夕食時に割定して使用しました。

ウズラの卵にはサルモネラが付いていることがあり、1個の卵が汚染されていると割りあわせた他の卵も汚染されてしまいます。

割った卵を冷蔵庫に保管したとしても冷えるまでには時間がかかり、菌が増殖してしまうこともあります。

卵は低温で保存し、使用する度に割って使いましょう。



11月下旬

## オムライスでサルモネラが入浴

レストランで食事をした6人全員が発熱、下痢  
前日に割り置きをした卵を使い、オムライスを半熟加熱で調理をしました。

割った卵を冷蔵庫に保管したとしても冷えるまでには時間がかかり、菌が増殖してしまうことがあります。

また、従業員にも保菌者がおり、トイレでの手洗いを十分しないと手指から食品を汚染してしまうこともあります。



# “食中毒”をふせぐためのポイント

今までに紹介しましたように、我々の食生活は目に見えない、いろいろな食中毒菌がスキをうかがっています。食中毒予防の原則として、清潔、加熱または冷蔵、迅速の三つが言われていますが、これらのことを踏まえ、家庭で特に気をつけていただきたいポイントについてご紹介します。

## お買い物に行くときのポイント

- 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを選びましょう。
- 肉汁や、魚の水分がもれないようにビニール袋などに入れて持ち帰りましょう。
- 生鮮食品などは、買い物の最後にし、購入したら寄り道せずに、まっすぐ持ち帰るようにしましょう。



## 調理の準備のポイント

- 調理の前には手を洗いましょう。  
肉や魚、卵を取り扱った後も手を洗いましょう。
- 生肉や魚を切ったまな板や包丁で、果物や野菜など生で食べる食品を切ることはやめましょう。  
まな板や包丁は、洗って熱湯をかけてから使うようにしましょう。
- 冷凍食品は調理台などに放置して室温で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。
- 包丁やまな板など器具類は、洗剤と流水でよく洗いましょう。  
漂白剤に一晩つけ込んだり、熱湯をかけると消毒効果があります。



## 冷蔵庫の使い方のポイント

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、家に帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 細菌の多くは、10℃では増殖が鈍くなり、-15℃では増殖が停止しています。  
しかし、細菌は死んだわけではありませぬので、早めに使いきるようにしましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫は、詰めすぎないように注意し、庫内の7割程度をめやすにしましょう。



## 調理のポイント

- 加熱して調理する食品は十分に加熱をしましょう。
- 料理を途中でやめて、そのまま室温に放置すると、細菌が食品についたり増えたりします。

## 食事のポイント

- 調理した食品は、なるべく早く食べましょう。
- 残った食品はきれいな浅い器具や皿を使い、早く冷えるようにして冷蔵保存しましょう。
- 残った食品で、時間が経ち過ぎた物は思い切って捨てましょう。

# サルモネラ食中毒

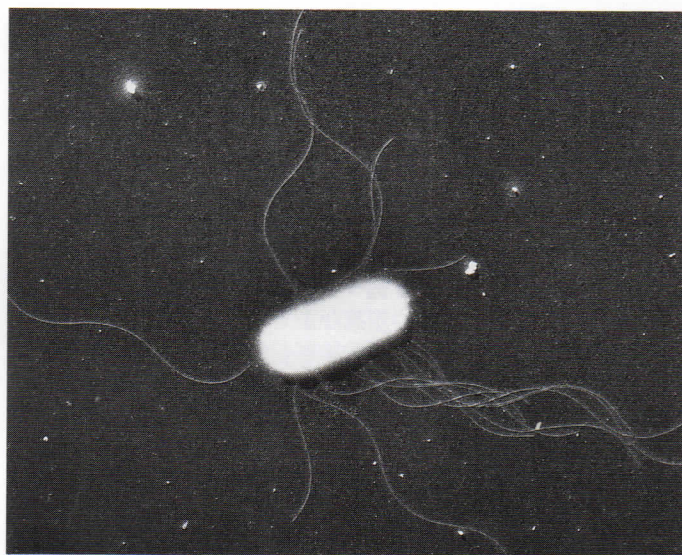
国内での最近5カ年の食中毒発生状況を見ると、サルモネラが原因となった食中毒は患者数で第1位、発生件数でも第1位から第2位の間を推移しています。

また、諸外国においてもサルモネラによる食中毒は多発の傾向にあり、特に卵類や卵加工品を原因とする食中毒が多く発生しています。

## サルモネラとは？

サルモネラは、約100年前に発見された急性胃腸炎（食中毒）原因菌で、現在では、2,000種類にも分類されています。

食中毒の原因菌だけでなく、腸チフスやパラチフスなど、感染症を引き起こす菌もサルモネラの一種に含まれます。



写真提供：国立感染症研究所

## サルモネラはどこにでもいる

サルモネラは広く自然界に生息している菌で、は虫類や両生類、ほ乳類はもちろん、鳥類にもいます。

## 少数の菌でも食中毒

食中毒菌が食中毒の症状を引き起こすには、一般的に100万個から10億個の菌数を必要としますが、実際のサルモネラ食中毒ではわずか10個で発症したこともあります。

サルモネラ食中毒は、6～72時間の潜伏期間ののち、下痢、腹痛、嘔吐、発熱などの症状が3～4日間続きます。

## 発生原因

近年、サルモネラによる食中毒は増加の傾向にあり、卵やその加工品（自家製マヨネーズやムース等）の取り扱い不良による発生が目立っています。

## サルモネラから身を守るには

いつでも、どこでもサルモネラは貴方の近くに潜んでいて、体内に侵入するチャンスを狙っています。

この菌から身を守るためには食中毒予防の3原則がポイントです。

特にサルモネラは肉や卵の衛生管理が重要であり、10度以下の冷蔵保存で早めに使い切るようにしましょう。

サルモネラは熱に弱いので加熱調理には十分熱を通すことが重要です。

卵を大量に使うときは、1個1個を別の容器で割って異常がないことを確認し、大きな容器に移して早めに使いましょう。

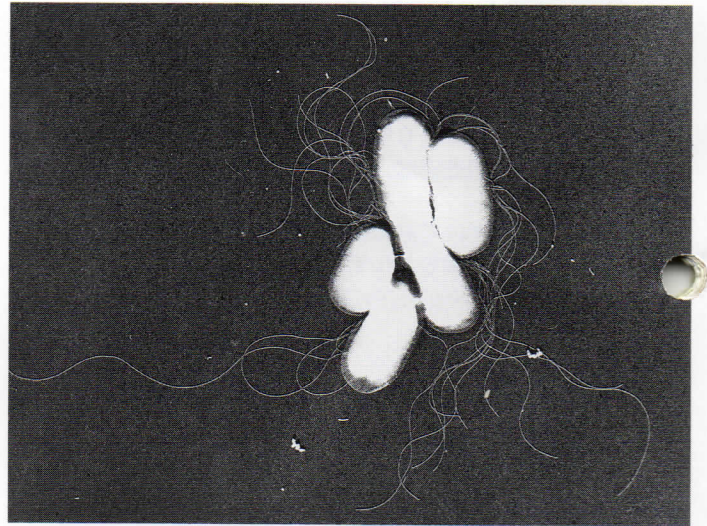
また、ネズミや衛生害虫の駆除はもちろん、ペット等の糞の処理にも気を付けてください。

# 腸管出血性大腸菌O157

平成8年、各地で猛威を振るった腸管出血性大腸菌O157による感染症は、その汚染源の究明と予防対策が着実に進められてきていますが、平成9年に入っても、家庭での散発的な事例が数多く報告されています。衛生的習慣を身につけ、O157からの感染を防ぎましょう。

## O157の主な特徴

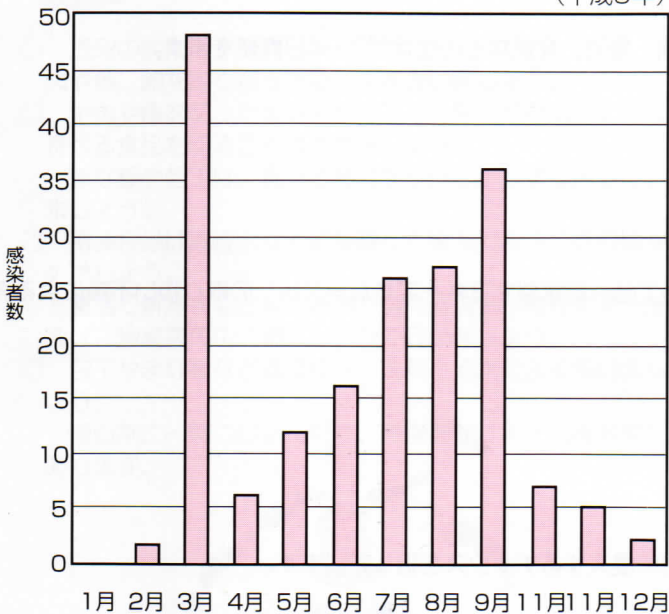
- \* 主に牛の大腸に生息しており、糞とともに排泄され、水や食品を汚染する場合があります。
- \* O157に汚染された食品や水を口にすることから感染は起こります。
- \* 少ない菌数（100個～200個）で感染します。
- \* 症状としては下痢や腹痛が主ですが、出血を伴う下痢の場合にはただちに、医師の診察を受けることが大切です。
- \* 人の大腸で増殖する時に、ベロ毒素という猛毒を作り出して、体の抵抗力の弱い人に、重い症状をもたらす場合があります。
- \* 体の中に入ってから、発病するまでの潜伏期間が長く（4日から8日）、感染源の特定がむずかしくなっています。
- \* 加熱には弱く、75℃以上の熱を1分以上加えれば死滅します。



写真提供：神奈川県衛生研究所

## 神奈川県におけるO157感染症の発生状況

(平成9年)



神奈川県においては、現在までのところ、集団発生の事例はありません。

## 食材からO157が検出されたO157感染症集団発生事例

(平成9年)

発生日	発生場所	検出食品	感染者数
6/23	岡山県 (病院)	給食 (冷やし日本そば)	170名以上
7/3	千葉県 (保育園)	給食 (メロン)	39名
7/18	愛知県 (老人ホーム)	給食 (白菜漬け)	27名
7/27	兵庫県 (保育園)	給食 (キャベツ)	23名

## 感染予防のポイント

- \* 帰宅時、調理前、食事前には十分に手を洗いましょう。特に、用便後は念入りに。
- \* 生肉の調理に使用した食器や調理器具は、他の食品を汚染しないようすぐに洗い、熱湯や漂白剤で消毒しましょう。



- \* O157は、75℃以上で1分以上加熱すれば死滅しますので、食品の中心まで十分加熱してください。表面の焼き色だけでは、判断しない。



- \* 調理した食品は、すぐに食べましょう。
- \* 井戸水や受水槽の衛生管理に注意し、特に井戸水を飲む場合には、必ず沸騰させてから飲みましょう。



## 二次感染に注意

- \* 患者の糞便を処理する時には、ゴム手袋を使用し、衛生的に処理をしましょう。  
糞便に触れたときには、流水で十分手を洗い、逆性石鹼や消毒用アルコールで消毒しましょう。
- \* 患者の糞便に汚染された衣類などは、家族のものと別に洗濯し、日光で十分乾かしましょう。
- \* 患者が風呂を使用する際は、混浴を避け、患者入浴後の乳幼児の入浴は控えましょう。

## 神奈川県対策

平成8年7月26日に「病原性大腸菌O157対策会議」を設置し、食中毒予防、感染症予防、と畜場衛生の主要な3つの対策を検討し、実施してきました。

平成9年度は、食中毒の予防意識の普及啓発と原因究明及び集団発生の防止に努めています。

また、医療機関の協力のもと、汚染原因の早期発見と二次感染防止のため、O157による感染症が疑われる段階で直ちに保健所に連絡をいただく早期連絡体制をとっています。

