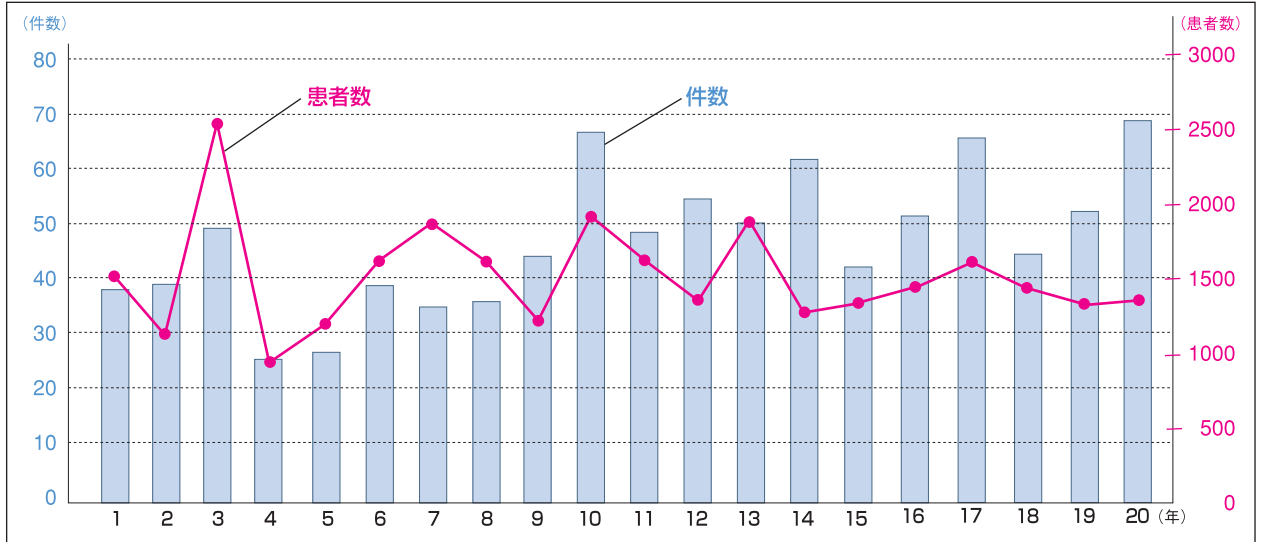


# 食中毒 発生状況

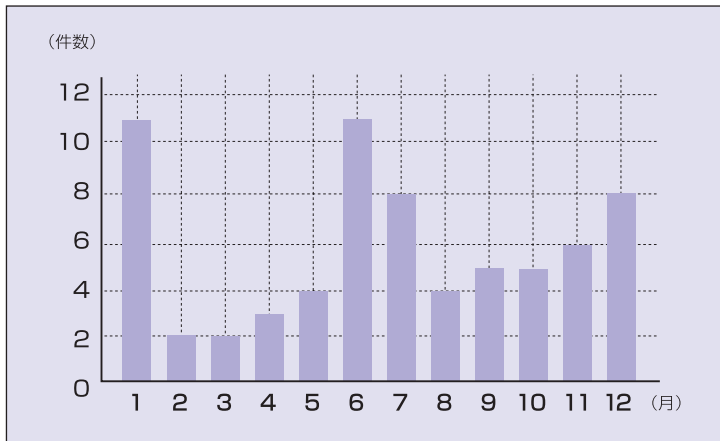
(グラフの数値は神奈川県及び県内の保健所設置市の平成20年のデータを集計したものです。)

## 食中毒の発生件数



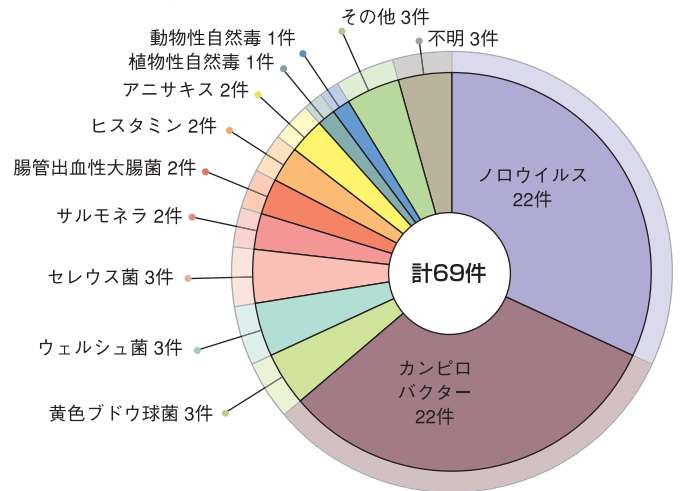
## 月別発生件数 (平成20年)

夏季に細菌による食中毒が、冬季にはノロウイルスによる食中毒が多発しました。



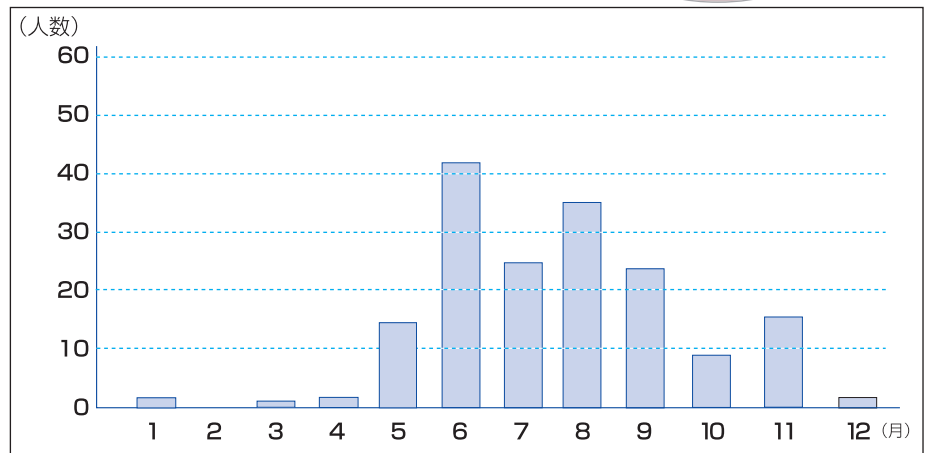
## 病因物質別発生件数内訳 (平成20年)

ノロウイルスとカンピロバクターによる食中毒が多く発生しました。



## 腸管出血性大腸菌 感染症発生状況 (平成20年)

大きな集団発生などはありませんでしたが、夏季を中心に散発事例が多発しました。(右の表は「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」に基づき、平成20年に報告された発生状況です。)





# 身近にひそむ、手ごわい敵！ カンピロバクターを知ろう



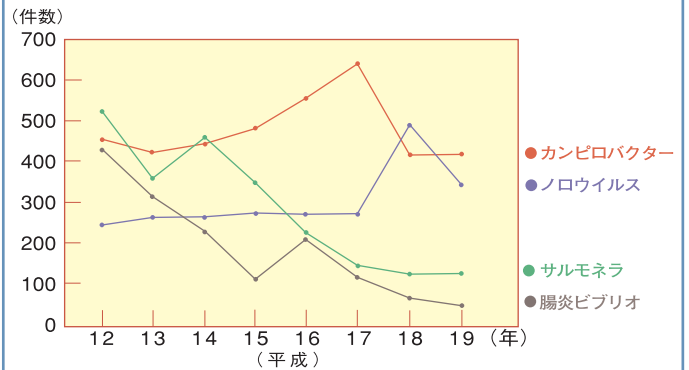
## 今、最も発生件数の多い食中毒

カンピロバクターによる食中毒は、近年、病因物質別の発生件数において常に上位となっています。

神奈川県内でも、12ページ（円グラフ）のとおりに、平成20年は22件発生しており、全体の約32%を占めています。

ここでは、カンピロバクターとはいったいどんなものか、まずは正しく知ることからはじめましょう！

全国食中毒発生状況（厚生労働省統計資料より）



## こんなところにいます

カンピロバクターは、ニワトリ、ウシなどの腸管にすんでいて、これらの生肉を介して人に感染することが多い食中毒菌です。

近年の汚染実態調査の結果、市販の肉やレバーは、表面だけでなくその内部も、カンピロバクターに汚染されている場合がある、ということがわかってきました。

### 汚染実態 -カンピロバクター検出状況-

<神奈川県調査>

スーパーなどに流通する市販鶏肉の約70%

<厚生労働省調査>

健康な牛のレバーの約11%

(厚生労働科学研究「食品製造の高度衛生管理に関する研究」)



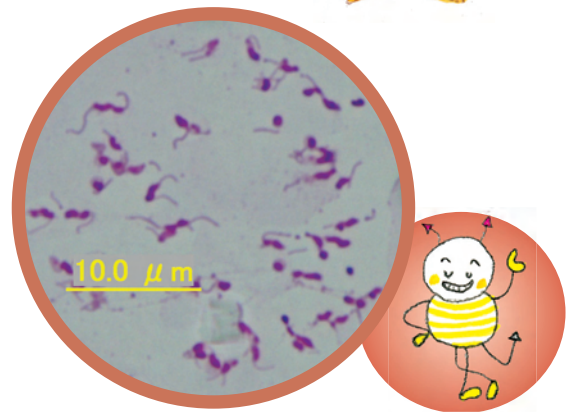
お肉やレバーは新鮮だから安全ってわけじゃないんだね！



## 少ない菌でも発症 !?

では、カンピロバクターがどのくらい体の中に入ると、食中毒になるのでしょうか？

腸炎ビブリオなど食中毒菌の多くは、食品の中で増えて10万～100万個になって初めて人に食中毒をひきおこしますが、カンピロバクターは食品の中で増えず、一般的には数百個程度あれば、腸内で増殖して食中毒に至るといわれています。



撮影 神奈川県衛生研究所

### マメ知識 食中毒とは、どのようなものですか？

食中毒とは、飲食物を摂取することによって起こる健康障害をいいます。

食中毒は大きく分類すると、細菌やウイルスなどの微生物による食中毒、薬品や重金属などの化学物質による食中毒、毒キノコやフグ毒などの自然毒による食中毒に分けられます。

## こんなふう to 発生します

実際に、どのようなことが原因でカンピロバクターによる食中毒がおきているのか、みてみましょう。

### 原因 その1

## 生で食べる 加熱不十分で食べる

肉やレバーを生で食べたことによる食中毒は、全国的に多く発生しています。



- 「牛レバ刺し」「鶏刺し」「鶏ささみのカルパッチョ」など、火を通していないものを食べた
- 「鶏わさ」「鶏タタキ」など湯通しや軽くあぶる程度のもので食べた



### 原因 その2

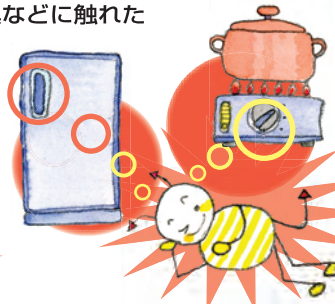
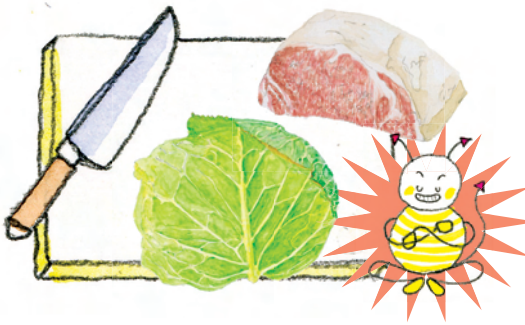
## 菌を付ける

生肉を扱った手や器具でそのまま調理を続けることによって、カンピロバクターを他の食品に付けてしまい、食中毒を引き起こすリスクが高まります。

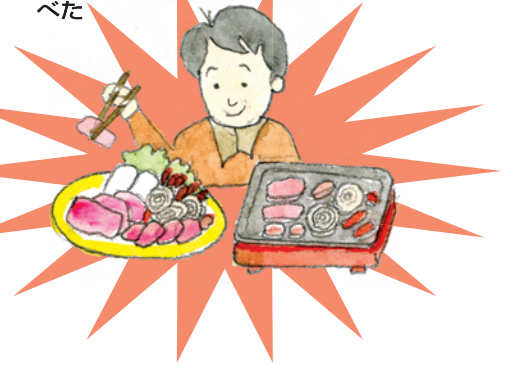
- 生肉を扱ったまな板や包丁を洗わずに、そのまま別の食品を扱った

- 鶏肉の下ごしらえをした後、手洗い不足のまま調理を続け、調理器具などに触れた

- 生肉に触れた箸で、焼けた肉を取って食べた
- 野菜を生肉といっしょに盛り付け、その野菜が十分に焼けないまま食べた



人が頻繁に触れる箇所に菌が付いてしまうと、手指を介して間接的に食品への汚染リスクが高まります。



## 感染するとどうなっちゃうの？

カンピロバクターに汚染された食品を食べてから症状が出るまでの潜伏期間は、平均して2～7日間と、時間がかかるのが特徴です。

症状は、下痢、腹痛、発熱、吐き気、嘔吐、頭痛などです。

多くは1週間以内で回復し、死亡例や重篤例はまれですが、小さいお子さん、高齢の方や抵抗力の弱い方は重症となり、長引くこともあります。

食べてから、  
2～7日後に！

**マメ知識** 細菌やウイルスによる食中毒の潜伏期間って、どの位ですか？

通常、黄色ブドウ球菌は3時間、腸炎ビブリオは10～18時間、サルモネラは12～24時間、ノロウイルスは1～2日、腸管出血性大腸菌は3～5日といわれています。



# どうすれば予防できるの？

具体的な予防のポイントをおさえて、みんなでカンピロバクター食中毒を予防しましょう！

## 加熱



## 肉は生で食べず、中心まで火を通しましょう

肉やレバーは、表面だけ加熱しても中心部に生存するカンピロバクターは死滅しません。中心部が75℃になるようにして、1分以上（肉の色が変わるまで）加熱しましょう。また、冷凍品はなかなか中心部まで加熱されないため、特に、加熱不足に注意してください。



## 使い分け

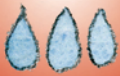


## 「生肉用」は専用で！

調理器具や取り箸は、生肉用と野菜用を分けて専用とすることが重要です。

また、冷蔵庫内で生肉を解凍するときは、肉汁のドリップが他の食材に付かないよう、フタ付き専用容器や袋を使いましょう。

## 洗う



## 菌を落としましょう

付いてしまった菌は、きれいに洗い流すことが大切です。他の食品に水がはねないように洗いましょう。

**生肉に触った手は**・・・石けんで2回、ていねいに洗いましょう。

**まな板や包丁は**・・・洗剤で汚れを落としてから、沸騰したお湯をかけて消毒しましよう。

## ちょっとひと工夫

～下ごしらえの順番を、考えていますか？～

今晚のメニューは親子丼と野菜サラダ。さあ、あなたならどの食材から手をつける？

手ごわいカンピロバクターの予防は、生で食べないこと、菌をつけないこと、やっつけることが大事なんだね。



## 取扱いのポイント

下ごしらえの順番に気をつけることで、食中毒の危険を、より少なくすることができます。まな板や包丁が一つしかない場合は特に、使用する順番を工夫してください。

- **先に取り扱うもの** → **サラダの材料** 加熱しないでそのまま食べるものは、一番先の下ごしらえを行いましょう。
- **最後に取り扱うもの** → **親子丼の材料** 肉や卵などは、食中毒の原因となる菌がもともと付いている場合があるので、できるだけ最後に取り扱いましょう。

**マメ知識** 手洗いをより効果的にするためには、石けんのほかに何を使用したらよいのでしょうか？

アルコールや逆性石けんを使用するとさらに効果的です。ただし、逆性石けんは石けんの成分が残っていると殺菌力が低下しますので、石けんで洗った後は、水で十分に洗い流した後に使用しましよう。