

保健だより 7月

食中毒編 平成29年7月 大泉学園 堺市立大泉中学校 保健室

7/12「O157堺市学童集団下痢症を忘れない日」

平成8年7月、学校給食に起因する腸管出血性大腸菌O157による学童集団下痢症が発生し、児童7892人を含む9523人の方々が罹患し3人の児童の尊い命を失いました。

市として、二度とこのようなことを繰り返さないために、これからも亡くなられた3人の児童と今なお苦しんでおられる被害者の方々を決して忘れず、事件を風化させないことを目的として制定されています。

夏の代表的な食中毒原因

・カンピロバクター（細菌性感染型）

少ない菌数で食中毒を引き起こすので注意が必要です。とくに生の鶏肉で多く発生しています。潜伏期間は2~3日です。75℃で1分以上加熱することで、感染は防げます。ただし、生の鶏肉などに触った手で生食するサラダ用の野菜などに触れるとサラダに2次感染するので、よく手を洗ってから別の食材を扱うようにしましょう。

・サルモネラ（細菌性感染型）

卵や食肉、その加工品が感染源になります。潜伏期間は8~48時間です。卵や生肉は10℃以下で保存します。肉の生食は厳禁、卵も生では食べないほうがいいでしょう。75℃で1分以上加熱、2次感染を防ぐ点はカンピロバクターと同じです。

・腸管出血性大腸菌（細菌性生体内毒素型）

主に牛肉をはじめとする食肉に生息する大腸菌で、加熱が不十分な場合に食中毒の原因になります。感染後、増殖しながら強力な「ベロ毒素」を作り出すのが特徴で、O157、O26、O111などが有名です。非常に少ない菌で食中毒を起こします。潜伏期間は5日前後です。

・腸炎ピブリオ（細菌性感染型）

海水中にいる菌で、水温が高くなる夏に増殖します。感染源は魚介類やその加工品ですが、食中毒の原因のほとんどは刺し身とっていいでしょう。潜伏期間は12時間程度です。魚介類は真水でよく洗うこと。65℃で1分以上加熱してから食べることをおすすめですが、刺し身であれば調理してから2時間以内に食べましょう。

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷剤(氷)などと一緒に
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3 下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはこまめに捨てる
- こまめに手を洗う
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へ

point 5 食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 作業前に手を洗う
- 温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
- 早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省