

鶴見区西部

地域高齢者に対する医療
や介護の相談窓口です

地域包括支援センター



せいふ耳寄り情報 Vol.75

■ストップ！！食中毒



食中毒とは

食中毒とは、「**食中毒菌や食中毒菌が産生した毒素、ウイルスなどに汚染された食品を食べることにより起こる健康被害**」です。下痢、腹痛、嘔吐などの急性胃腸炎の症状以外にも、発熱や倦怠感など風邪の症状を起こすこともあります。

食中毒と聞くと飲食店での食事をイメージしがちですが、毎日家庭で食べている食事でも発生しています。また、**腸管出血性大腸菌 O157、赤痢菌、ノロウイルス**は感染力が強く、人から人へ感染することがあります。時には命にかかわるような**重症化を招く**ことがあり、注意が必要です。

食中毒の種類



食中毒の種類と原因

| 食中毒の種類 | 食中毒を起こす原因 |
|----------|--|
| 細菌性食中毒 | <u>サルモネラ属菌(生卵・レバ刺しなど)</u> 、 <u>腸炎ビブリオ(刺身・寿司など)</u> 、 <u>カンピロバクター(加熱不十分な鶏肉など)</u> 、 <u>黄色ぶどう球菌(おにぎり・お弁当など)</u> 、 <u>腸管出血性大腸菌 O157(加熱不十分な肉や生野菜など)</u> 、赤痢菌、ウエルシュ菌、セレウス菌、ボツリヌス菌など |
| ウイルス性食中毒 | <u>ノロウイルス(加熱不十分な二枚貝など)</u> 、A型肝炎ウイルスなど |
| 自然毒食中毒 | <u>ふぐ毒(テトロドトキシン)</u> 、カビ毒(アフラトキシン)、毒キノコ、貝毒など |
| 化学性食中毒 | 合成洗剤、農薬、有害金属(カドミウム、鉛、水銀)など |
| その他の食中毒 | 寄生虫(アニキサス)、アレルギー様(ヒスタミン)など |

大阪市のホームページより作成

裏面へつづく→

食中毒予防の原則

○細菌性食中毒予防の3原則

「付けない、増やさない、やっつける」

○ウイルス性食中毒予防の4原則

「持ち込まない、ひろげない、つけない、やっつける」



家庭でできる食中毒予防のポイント

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

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

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

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

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

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

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

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

井戸水を使っていたら水質に注意

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ら食品は冷蔵庫へ

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

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

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

参考・引用元:「厚労省ホームページ」「大阪市ホームページ」「農林水産省ホームページ」