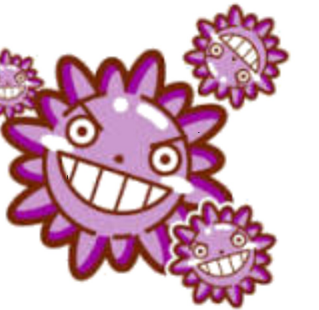


梅雨時の健康 ～食中毒予防～



食中毒とは?
食中毒は細菌やウイルス、化学物質に汚染された飲食物、ふぐの肝、毒キノコなどの有毒物を飲食することによって起こります。

症状は?
吐き気やおう吐、腹痛、下痢などの急性胃腸炎やしびれや麻痺などの神経障害が代表的な症状です。悪化すると死に至るケースもあるので注意することが必要です。



最近では冷暖房設備の普及から一年を通じて発生している食中毒。梅雨から夏にかけては、温度や湿度が高くなることから、特に注意が必要といわれています。今回は、健康増進センターで食中毒に関するお話やこの時期のお弁当作りで気を付けるべきこと、室内を清潔に保つための注意点など家庭でできる食中毒対策・健康対策について伺いました。
(担当/野本巳智子、大澤敦子、表紀子、松下佳子、清水義昭、行川哲哉)

意外に多い家庭で起る食中毒

平成25年度の厚生労働省食中毒統計調査によると、食中毒が一番発生している施設は、飲食店で全体の約6割を占めています。患者数も約一万人となつています。そして、次に多いのが約1割を占める家庭になります。

食中毒の起きやすい原因食品

家庭で起きる食中毒の原因食品で多いのは、「おにぎり、すし、刺身、卵料理」などで、主な発生要因としては、「食品を室温で放置する」「手や調理器具の

不衛生」「不十分な加熱」など、ちよつとした不注意から起きるケースが多いようです。

代表的なウイルス

・ノロウイルス
1～2日の潜伏期間後、吐き気やおう吐、発熱などが起きます。主な感染源は生がきなどの2枚貝で、ごく少量のウイルスで感染します。感染者のおう吐物や糞便、調理者の手を介して病原菌に汚染される二次感染もあります。

・カンピロバクター
鶏や豚、牛などの動物の腸にすんでおり、

4℃くらいの低温でも長期生存します。2～5日の潜伏期間を経たのち、水溶性の下痢が起きます。鶏肉やレバーの調理中の加熱不足によって感染します。

【予防方法】

ノロウイルスやカンピロバクターは、食品を十分に加熱すれば滅菌できます。かきなどを扱った際やトイレの後、せっけんで十分に手洗いをします。まな板も魚介類用、生肉用、その他のもの用と別にして使用する。魚介類や生肉を扱った調理器具はよく洗浄して熱湯消毒を行い乾燥させると良いでしょう。

・サルモネラ

ほとんどの動物が保有している細菌ですが、鶏では腸管などに常在し、日本ではこの細菌による食中毒が増えていきます。食後8～48時間の潜伏期間を経た後、40℃近くの高熱と激しいおう吐や腹痛、下痢などの胃腸炎の症状を起します。主な感染源は鶏卵、鶏肉、豚肉などです。

【予防方法】

熱に弱い細菌なので、十分な加熱が必要です。またひび割れた卵の使用は避け、溶き卵はすぐに調理しましょう。

※この他にも、腸炎ビブリオ(海に多く潜んでいる細菌で主に魚介類から感染)、黄色ブドウ球菌(人の皮膚やのど、特に傷やおでこに多くすみ、加熱してもなくなりません。)、腸管出

食中毒を防ぐための三原則

- つけない (せっけんによる手洗い、乾いた清潔なタオルで水気をふきとる)
- 増やさない (冷蔵庫を過信せず、早めに食べきるようにし、長期保存は避ける)
- やっつける (調理は清潔な手で行い、食材は加熱することを心掛ける。あやしいと感じた食品は捨てる)



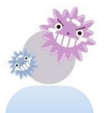
食中毒かな? と思ったら!!

食中毒かな? と思ったら、早急に医療機関を受診しましょう。「どんな症状があるか」「吐いたものや便のく



お弁当作りの注意点!!

「調理をする前に手を洗う」「よく加熱し、味をつける」「完全に冷ます」などの基本的なことに加え、当日作ることが大切。作りおきしたおかずは、時間が経っているのなるべく入れないようにします。おにぎりはラップやビニール手袋を活用し、



室内環境にも気をつけて!!

健康的な生活を送る上で、室内を清潔に保つことは大切です。カビなどの温床にならないよう、次の点にも気をつけたいものです。
・台所やトイレ、洗面

取材を終えて

毎年、梅雨になるとカビや食中毒対策に悩むことが多い。特に子どもたちのお弁当作りでは、食中毒にならないように気をつけよう。今回、そんなお弁当作りでの注意点もたくさん聞くことができた。手を洗うことや加熱することはもちろん、台所で使っているタオルや布巾にもたくさん菌がついているので、清潔にするなど今からできることばかりだ。梅雨を快適に過ごすことが健康につながるのではないだろうか。
