

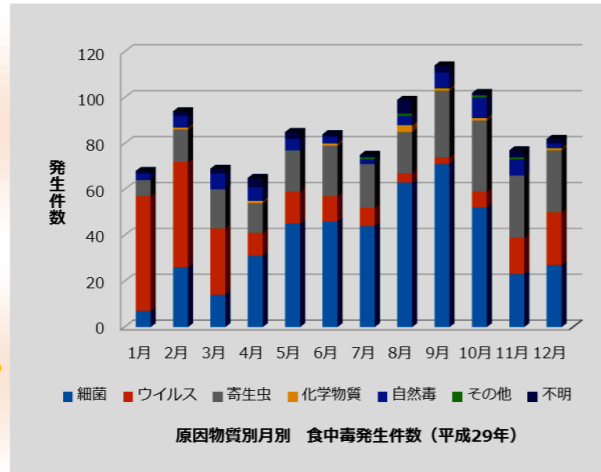
食中毒注意報！！！！



だんだん暑くなってきましたが、体調は崩していませんか？
 体調も崩しやすくなりますが、食品も傷みやすくなり、食中毒を起こしやすくなります。
 食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。そこで今回は、夏場に多く発生する細菌が原因となる食中毒についてお知らせいたします。

1

食中毒の原因月別発生件数



細菌とは・・・
 腸管出血性大腸菌、黄色ブドウ球菌、サルモネラ、カンピロバクターなど。

自然毒とは・・・
 二枚貝や毒キノコ
 化学物質とは・・・
 ヒスタミン
 寄生虫とは・・・
 クドア、アニサキスなど。

ウイルスとは・・・
 ノロウイルス、E型・A型肝炎ウイルスなど。

月ごとに原因物質をまとめたものです。夏場は細菌性の食中毒、冬場はウイルス性の食中毒が多いことがわかります。しかし、冬でも暖房で部屋の中が温かいため、細菌が増えやすく、冬でも食中毒に注意が必要です。

夏場に細菌性の食中毒が多い理由は、高温多湿だからと言われています。食中毒の原因細菌のほとんどが室温で活動的になり、温度が上昇するにしたがい増殖するスピードが増します。また湿度が高くても、細菌は活発になると言われています。

※食中毒とは・・・
 様々な細菌やウイルスが付着した食べ物を食することで起こる健康被害です。

2

食中毒はどんな症状？

一般的には、下痢・腹痛・熱・嘔吐などの症状が出ます。ときどき、便に血が混ざることもあります。何が原因で食中毒がおこるかによって、症状や症状が出るまでの時間はさまざまです。

食中毒の症状が出たら??

- ・下痢や嘔吐をしたら、しっかり水分をとみましょう。
- ・自分勝手に判断して薬を飲むのはやめて、まずはお医者さんにみてもらいましょう。
- ・食べたもの、食品の包装、店のレシート、吐いたものが残っていたら、保管しましょう。食中毒の原因を調べたりするのに使います。



3

食中毒はどこで発生している？

H29年の原因施設別食中毒発生状況を見ると、飲食店が59.0%と一番多く、次いで不明が11.5%、家庭が9.9%、販売店4.7%、旅館3.8%、仕出屋3.7%の順に多いです。

職場で起こりうる食中毒には、社員食堂や仕出弁当などでの集団食中毒、外食（社外で購入したもの）や持参した弁当が考えられます。冷蔵庫やクーラーBOX、保冷剤などを利用し、予防しましょう。



4

【食中毒 Q&A】

Q1.開封したペットボトルの飲み残しの保存期間はどれくらいですか？

→口をつけて飲まれた場合は、唾液や食べかすが飲料中に移行し、湿度が高くなるにつれて菌が繁殖します。室温で2時間以内、冷蔵保存でその日のうちに飲み切るようにしてください。また、コップに注いで飲んだ場合は、冷蔵保存で2~3日を目安に飲み切るようにしてください。

Q2.お弁当は、冷房の効いた部屋に保管していれば食中毒は心配ないですか？

→調理から2時間以内に食べる場合は良いと思います。お弁当を長時間置く場合は、冷蔵庫やクーラーBOXに入れるか、お弁当袋に保冷剤を入れる等して10℃以下で保管し、出来るだけ早く食べるようにしましょう。

Q3.特に食中毒に気をつける人はいるの？

→一般的に、抵抗力が弱い人が食中毒になりやすいと言われます。そのため、消化器官や免疫力が未発達な乳幼児、高齢者、虚弱体質の人などは気をつけた方がいいでしょう。また、過労や睡眠不足、過度なストレスなどで体力が落ちている人も食中毒になりやすいものです。特に、乳幼児や高齢者は、症状が重症化しがちなので、医療機関を受診しましょう。

5

食品をより安全にするための5つの鍵

①清潔に保つ。

正しい手洗い、まな板・包丁など調理器具の洗浄・消毒、防虫・防ソ（ネズミ駆除）をし、細菌やウイルスなど微生物を食品につけない。

②生の食品と加熱済み食品とを分ける。

異なる食材を分けて取り扱う。まな板・包丁は加熱済み食品用など用途別の区別をする。

③よく加熱する。

食品、特に肉類、卵及び魚介類はよく加熱をする。調理済み食品もよく再加熱をする。スープやシチューのような食品は70℃以上にするため煮沸しましょう。

④安全な温度に保つ。

調理済み食品を室温で2時間以上放置しない。理想的には5℃以下で冷却し、食べる時まで熱い状態（60℃以上）を保つ。

⑤安全な水と原材料を使用する。

野菜や果物など生で食べる食材はよく洗う。消費期限をすぎたものは思い切って処分する。

川や用水路の未処理の水は安全ではありません！

～参考文献～

- ・農林水産省 食中毒の原因と種類、食中毒かな？と思ったら、日本で食中毒にかかる人は何人？
- ・厚生労働省 平成29年食中毒発生状況、食中毒の原因
- ・公益社団法人 全日本病院協会 みんなの医療ガイド 食中毒について
- ・世界保健機関食品安全部 食品をより安全にするための5つの鍵