

食中毒の変化は、食習慣の変化！

厚生労働省の統計によると、毎年2～3万人は食中毒の患者が発生し、一向に減少する様子がありません。そして、その中身は時代とともに変化しています。例えば、かつての三大食中毒と言えば…

- ①腸炎ビブリオ（魚介類やその加工品から発生）
- ②ブドウ球菌（クリーム、牛乳、加工肉類から発生）
- ③サルモネラ属菌（卵から発生）

これらが挙げられましたが、10年ほど前からその割合は変わってきました。

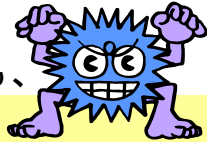
というのも、元々日本人はたんぱく源の多くを魚介類に求めていたため、魚介類と密接に関わる腸炎ビブリオによる食中毒が圧倒的でした。



昔は魚が主なたんぱく源！



しかし、近年の食生活の欧米化で若者を中心に魚離れが進み、乳・肉・卵類を食材とする料理や洋菓子が好まれるようになっていきます。



それにともない、食中毒の原因菌の中でも、

- ①サルモネラ属菌（卵から発生）
- ②ウェルシュ菌（市販の肉、加工肉類から発生）
- ③カンピロバクター菌（鶏肉などの肉類や牛レバーなどの内臓の生食から発生）

これら牛、ブタ、鶏など家畜・家禽類の腸管に由来する菌が増加しており、食中毒の原因菌と食生活との間に密接な関係があることを示しています。

『食中毒とは食習慣を映す鏡とも言えるのです』

食中毒症状について

①症状が出るまでの潜伏期間

0.5時間～8日まで細菌によって異なります。

②症状

腹痛や嘔吐、下痢が主な症状で下痢は水のようなものや血液が混ざったものなどが見られます。発熱が起こる場合など、風邪と間違え放置し、処置が遅れることがありますから注意してください。



腹痛



下痢



発熱

食中毒は夏の風物詩にあらず！

食中毒の発生件数は、梅雨入りの6月から上昇し、夏場の7・8月にピークを迎えます。しかし、かつて夏にしか起きなかった種類の食中毒が冬でも横行するようになってきています。これは家屋の密閉性向上、暖房完備といった住環境の向上で、一年の室内温度が一定以上に保たれるようになったこと、冷蔵庫への過信、輸入食材の増加で季節に変わりなく食材が流通するようになったことが原因として考えられます。

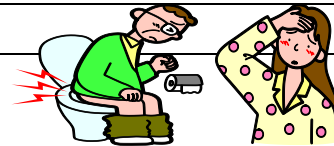


世の中、便利になりすぎても必ず別のところで支障が出てきますね。

近年は冬場に発生ピークとなるノロウイルスによる食中毒の発生報告が季節問わず増加してきています。

ノロウイルス

潜伏期	24～48時間
症状	嘔吐、下痢、腹痛、発熱など
要注意な食品	ウイルスに汚染された二枚貝（カキなど）
感染経路	ほとんどが経口感染
予防	加熱：加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する。 （食品の中心温度85℃以上で1分間加熱） 手洗い：調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の汚物処理やおむつ交換を行った後は、必ず行う。



【あなたのその動作が食中毒を招いているかも！】

* ペットボトル飲料

蓋の開け閉めが出来るペットボトル飲料は持ち運びにも大変便利で、飲んでそのまま室内や車内に放置したままというのを見かけることがあります。ペットボトルは一度開封すると開け口から最近やカビなどが侵入しやすくなり、食中毒の原因となる危険性があります。特に直接口をつけて飲むことで菌の侵入と繁殖の危険性が高まります。安全に飲むためには、開封後早めに飲んでしまうか、飲みきらないときはコップなどに移して飲んで、残りは冷蔵庫へ保存しましょう。

食中毒を予防するために！

食中毒の3原則

「付けない、増やさない、やっつける！」



1. 食品の購入

* 生鮮食品は新鮮で正しく管理されている物を、消費期限などの表示を確認して新鮮な物を購入しましょう。

* 肉や魚の水分漏れがないようにビニール袋に入れ、早く持ち帰りましょう。



旬なもの、新鮮なものを！

2. 家庭での保存

* 冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に管理しましょう。

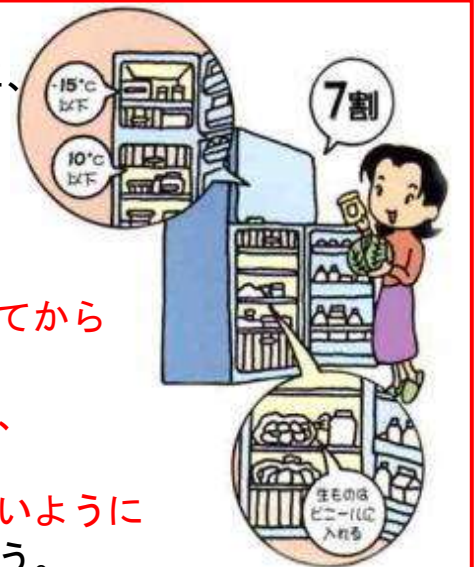
* 入れる量は7割程度で余裕を持って。

* 温かい食品は冷ましてから入れましょう。

* ドアの開閉は少なく、速くしましょう。

* 肉や魚は汁がもれないように包んで保存しましょう。

* 一度解凍したものは、再び保存しないようにしましょう。（菌は冬眠しているだけで生きています）



3. 調理前（下準備）

* 食材は洗えるものは流水でよく洗います。

* 手、まな板、包丁など調理器具はこまめに洗います。同じまな板を洗わないで、複数の食を扱うことで二次感染になります。特にまな板は包丁のきず目に細菌がたまりやすいので熱湯消毒をこまめにしましょう。

* ごみはこまめに捨てましょう。

* タオルやふきんはこまめに交換しましょう。



まな板はいつでも清潔に！

4. 調理

- * 食材は直前まで冷蔵庫で保管しましょう。
室温に長時間放置すると眠っていた菌が増殖を始めます。
- * 加熱は十分に、目安は中心部分の温度が75℃で1分間以上加熱しましょう。
- * 電子レンジを使うときには均一に加熱されるようにしましょう。
- * 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ入れておきましょう。



加熱は十分に！



5. 食事

- * 食事の前には手を洗います。
- * 出来るだけ作りたてを食べましょう。
- * 作りおきのものは、必ず冷蔵、または冷凍保存し、食べるときには必ず十分に温めましょう。
- * 長時間室温に放置しないようにしましょう。



熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちに！

6. 残った食品

- * 残った食品は、清潔な器具、容器で保存しましょう
- * 早く冷えるように小分けしてしましましょう。
- * 時間が経ちすぎていたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てましょう。
- * 温めなおすときには十分に加熱しましょう。みそ汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。



食中毒予防のサポート成分！

生で魚介を食べるお寿司には、ワサビや生姜を、また寿司飯には酢が使われており、これらに含まれている成分には殺菌作用があることが知られています。伝統的な食べ物には、美味しいというだけでなく、安全性を考えた食べ合わせが、経験的に伝えられています。ここでは、食品中に含まれている食中毒防止に役立つ殺菌作用のある成分についてご紹介しましょう。



お寿司には先人の知恵がいっぱい詰まっています。

1. アリシン(にんにくや玉ねぎに含まれます)

アリシンには強い殺菌作用と細菌の繁殖を抑える働きがあります。このため体内に侵入した細菌やウイルスを撃退し、風邪をはじめとする感染症を予防したり、食品についた菌を殺し食中毒を予防する効果があります。



あの独特の匂いの成分がアリシン！

2. 酢酸、クエン酸(お酢や梅干に含まれます)

梅干に含まれるクエン酸は、体内に入ると食中毒菌の増殖やピロリ菌の増殖を抑える効果もあります。また、お酢に含まれる酢酸には抗菌効果があり、まな板やキッチン周りの洗浄にも効果を発揮します。



1日1粒の梅干は健康回復にも効果的！

お酢を使った掃除方法

・きれいに洗った包丁、まな板などにお酢を原液のまままんべんなくスプレーします。その後熱湯をかけて消毒し、乾燥させます。シンク周りには水で5~10倍に薄めたお酢をシンクに拭きかけその後新聞紙や雑巾で拭いておくと清潔が保てます。



3. カテキン、ポリフェノール

(緑茶、ココアなどに含まれます)

お茶に含まれる苦味成分のカテキンは、日頃から適度に飲んでおくことが健康維持にも役立ちます！あるといわれています。また、ココアに含まれているポリフェノールは、病原性大腸菌0-157やピロリ菌の増殖を防ぐという報告があります。



健康だより

Vol. 39

7月号



食中毒よ、さようなら！

こんにちは！保健師です！

だんだんと暑くなってきました。ジメジメしてくると細菌たちの活動も活発になって食中毒を起しやすくなります。ここで今一度、食中毒予防についての行動を振り返ってみませんか？無意識でしていた行動に危険が潜んでいるかもしれません！また、食中毒予防をサポートする食べ物も取り入れて役立たせてくださいね！



医療法人青仁会 池田病院
地域連携室 保健師 救仁郷
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830
電話 0994-43-3434 内線 (271)