

食中毒は、一年中発生していますが、梅雨の時期から夏にかけては、特に注意が必要な季節です。そこで今回は『食中毒』に関するお話です。

◆ 食中毒の原因

食中毒を引き起こす主な原因は、『細菌』と『ウイルス』です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。『細菌』は、温度や湿度などの条件がそろって食物の中で増殖し、その食物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方『ウイルス』は、自ら増殖しませんが手や食べ物などを通じて体内に入ると、腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。

① 『細菌』が原因となる食中毒は、夏場(6月～8月)に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌(O-157, O-111等)や、カンピロバクター、サルモネラ菌等です。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で、増殖のスピードが最も速くなります。又、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始めて湿度も高くなる梅雨時に、食中毒が増え始めます。例えば、O-157や、O-111等の場合は、7～8℃ぐらいから増殖し始め、35～40℃で最も増殖が活発になります。

② ウイルスである『ノロウイルス』は、調理者から食品を介して感染するケースが多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。特に冬は、ノロウイルスによる食中毒が毎年多く発生しています。このほか、毒キノコやフグなどの『自然毒』、殺菌剤等の『化学物質』なども、食中毒の原因となっています。

このようにさまざまな原因物質によって、食中毒は1年中発生しています。

◆ 食中毒の発生状況

厚生労働省の『平成24年食中毒発生状況』によると、【食中毒発生数：1,100件 患者数：26,699名、死亡者数：11名】という結果でした。平成23年にも11名の死亡者が発生していますので、食中毒といえども軽視するわけにはいかないですね。

また、食中毒と聞くと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、厚生労働省に報告にある食中毒では、家庭の食事が原因の場合が、全体の20%近くを占めています。

◆ 食中毒の予防法

予防の三原則は、菌を『付けない、増やさない、やっつける』で、具体的には以下の通りです。

① 調理前、調理中、食事前など、こまめに手洗い！

(肉、魚、卵を取り扱う前後にも、手洗いを！)

② 調理器具、食器、タオルなど、清潔な物を使用！

(使用後すぐに洗剤と流水でよく洗い、漂白剤や熱湯などで消毒)

③ 冷凍食品の室温解凍はNG！

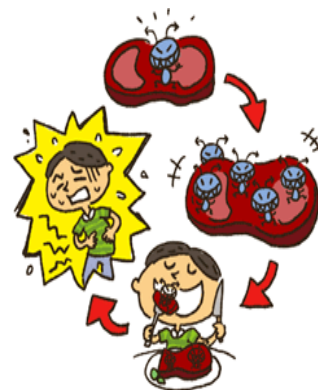
④ 調理前後の食品を長時間室温に放置しない！

(調理の中断時は冷蔵庫へ、後で食べる人の分は密閉して冷蔵庫へ)

⑤ 冷蔵(冷凍)庫の詰めすぎ注意、七割が目安！

⑥ 残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分け保存！

⑦ 加熱は十分に行う！(目安は中心部の温度が、75℃で1分間以上加熱)



同じ物を食べても、大人は大丈夫なのに、子どもや高齢者だけが、食中毒を起こすこともあります。子どもや高齢者の場合、少量の菌でも重症化する傾向もあるため、特に注意が必要です。