

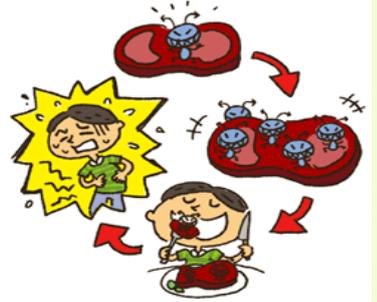
食中毒は一年中発生していますが、梅雨の時期から夏にかけては、特に注意が必要な季節です。今回は『食中毒』に関するお話です。

★ 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。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。

《細菌》

細菌は温度や湿度等の条件がそろえば食物の中で増殖し、その食物を食べることにより食中毒を引き起こします。細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多発生します。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、人間や動物の体温位の温度で増殖スピードが最も速くなり、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℃位から増殖し始め、35～40℃で最も増殖が活発になります。



《ウイルス》

ウイルスは自ら増殖しませんが、手や食べ物等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。代表的な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、その他で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。

《その他》

毒キノコやフグ等の「自然毒」、殺菌剤等の「化学物質」等も、食中毒の原因があります。

★ 食中毒の発生状況

厚生労働省の「平成30年食中毒発生状況」によると、【食中毒発生数 1,330件、患者数 17,282名、死亡者数3名】で、死亡された方は、全て70歳以上の高齢です。また食中毒と聞くと、飲食店での食事が原因と思われがちです。厚生労働省に報告のあった食中毒では、確かに1位は飲食店ですが、2位は家庭の食事が原因となっており、その比率は全体の12.3%を占めています。

★ 食中毒の予防法

食中毒の家庭予防三原則は、菌を「付けない、増やさない、やっつける！」

具体的には以下の点に注意が必要です。

- 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 冷凍食品の室温解凍は、NG！
- ③ 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、速やかに冷蔵庫へ！
後で食べる人の分は密閉して冷蔵庫へ)
- ④ 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、漂白剤や熱湯等で消毒)
- ⑤ 冷蔵(冷凍)庫の詰め過ぎ注意、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。