

梅雨の時期から夏にかけては、『食中毒』に特に注意が必要な季節です。さまざまな原因物質によって、食中毒は一年中発生しています。

★ 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、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、食中毒は一年中発生しています。

《細菌》

細菌は温度や湿度等の条件が揃うと食物の中で増殖し、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。

細菌が原因となる食中毒は、夏場(6～8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℃)で活発に増殖します。又、細菌の始め、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多くは湿気を好むため、気温が高くなり始めて湿度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。代表的なノロウイルスは、調理者から食品を介して感染する 경우가、多くその他で二枚貝に潜むこともあります。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、食中毒の原因となっています。

★ 食中毒の発生状況

厚生労働省の令和4年食中毒発生状況によると【食中毒発生数962件 患者数6,856名 死亡者数5名】という結果でした。年齢階級別にみると、20～29歳が最も多く、次に多いのは70歳以上であり、原因食品としては、魚介類が39.9%とダントツに多い状況となっています。

★ 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！』です。

食中毒予防の3つのポイント

食中毒菌をつけない
清潔・手洗い

食中毒菌を増やさない
乾燥・冷却

食中毒菌をやっつける
加熱・殺菌

- ① 調理前・調理中・食事前等こまめに手洗い！（肉・魚・卵を取り扱う前後にも手洗いを）
- ② 調理器具・食器・タオル等清潔な物を使用！
（使用後直ぐに洗剤と流水でよく洗い、漂白剤や熱湯等で消毒）
- 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、充分に行う！（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。

