

食中毒に気を付けて

高温多湿の季節は要注意

食中毒予防の三原則

①細菌をつけない
(清潔に)

②細菌を増やさない
(早く食べる・低温保存)

③細菌を殺してしまう
(十分な加熱)

食品の取り扱いに注意

調理を始める前には手をよく洗いましよ。食器、まな板、ふきんなどの調理器具は、よく洗って熱湯で消毒するのが一番です。

特にまな板は細菌が群がる温床です。まな板には包丁の切りキズがたくさんあり、細菌の格好のすみかになるからです。よく洗って日光に当てて乾燥させるか、熱湯消毒することが大切です。細菌は熱に弱く六十五度以上で加熱されると、たいていのものは死滅します。

また、ゴミブリ、ハエ、ねずみなどが台所にはいらぬように、網戸を張るなど徹底した駆除を行うことも必要です。

とにかく食品を買ったら、手際よく調理することや、調理後、なるべく早く食べることが肝心です。食べ残した料理は食卓に置いたままにしないで、ときには捨てることも食中毒予防のポイントです。

やむをえず保存するときは、摄氏一〇度以下の冷蔵庫で保存してください。一般に食中毒菌は、一〇度を越えると徐々に増殖し始めます。五度以下ならより安心です。

しかし、この冷蔵庫にも考えなければならぬ点があります。最

近は、大型の冷蔵庫が普及し、ともすれば冷蔵庫に食品を貯蔵さえすれば「もう安心」と思いがちです。特に夏の間は、ドアを開閉する回数が増え、ドアを閉閉する水やアイスクリームを取り出し、ドアを半開きにしたままという点にもよくありますね。

細菌性食中毒の主な症状は、発熱、腹痛、下痢などです。また、

症状は、食後一時間位で出てくる場合と十時間以上たって出てくる場合があります。おかしいと思ったら、自己判断せずにできるだけ早く医師の診断を受けましょう。家族がそろって楽しく食べるべき食卓が、一瞬にして食中毒の悪魔にしのびこまれては大変です。この機会に安全の再点検をしてみてください。

食中毒の発生しやすい季節です

蒸し暑い日本の夏。湿度が一段と高くなるこの季節はもともと食中毒が発生しやすい季節です。と言うのも、その原因となる細菌の発育には好都合の条件がそろっているからです。その上、暑さや疲れのため身体は弱っています。細菌はそんなあなたを狙っているのです。

食中毒の発生は、年間のおよそ三分の二がこの季節に集中しています。食中毒というと、仕出し屋、旅館、ホテル、あるいは修学旅行

や結婚式などでの集団発生を連想しがちですが、食中毒が発生する施設について見てみると、飲食店に次いで多いのが、実は一般家庭なのです。驚くべきことに全割合の三分の一が家庭で発生しているのです。

自分の家は大丈夫と安心していらっしゃるお母さん。食中毒なんて大したことないと考えていませんか。種類によっては短時間のうちに死亡するケースもある恐ろしい病気なのです。

ちょっとご家庭の台所や食生活をチェックしてみませんか。

種類	原因菌	汚染源	おもな原因食品	潜伏期間	症状	備考
細菌性食中毒	サルモネラ	保菌者および保菌動物(家畜、犬など)の糞便下水や河川水	食肉、魚介類およびその加工品、複合調理食品	12~24時間 平均18時間	発熱(38~40度)、全身倦怠、頭痛、食欲不振、腹痛、下痢、嘔吐	2~3日で回復するが、症状は重い。致命率0.1%
	腸炎ビブリオ(病原性好塩菌)	海水(5~11月に多い)	魚介類、折詰弁当、漬物など	6~18時間 平均12時間	激しい腹痛、下痢、嘔吐、発熱(38度前後)	2日内外で治療死亡もときにある
	病原大腸菌	保菌者および保菌動物の糞便	汚染を受けた食品	10~30時間 平均12時間	下痢、腹痛、頭痛、発熱	乳幼児に病原性強い
	ウェルシュ菌	人および動物の糞便土壌、水など	食品、魚介類の加熱調理食品	8~20時間 平均12時間	腹痛、下痢、まれに嘔吐、発熱	耐熱性芽胞菌である1~2日で症状回復
	カンピロバクター・ジエジュニ	汚染食品	鶏肉、汚染した牛乳や飲料水	2~7日	腹痛、下痢、発熱	年間発生件数40~50件であるが、患者数1万人以上に達することがあるエルシニア
	エンテロコリチカ汚染食品	保菌獣から	飲食物を介して感染。加工乳によることもある	1~4日、ときに10日	腹痛、発熱、頭痛を伴って集団発生することがある	65℃以上の加熱で容易に死滅する
毒素型	セレウス菌	土壌、塵、牛乳や飲料水、その他植物表面に存在する腐敗細菌	残飯利用によるハヤシライスやチャーハン	嘔吐型は1~5時間、下痢型は約12時間	嘔吐型と下痢型があり、毒素型との中間型とみられる	ボイル程度の加熱には耐える
	ブドウ球菌	人および動物の化膿巣自然界(空気、水など)	殺菌およびその加工品、複合調理食品、菓子類、魚介類	30分~6時間 平均3時間	頭痛、下痢、吐きけ、嘔吐、腹痛、通常無発熱	24~48時間で回復経過程軽い
	ボツリヌス菌	土壌、まれに海水、湖水	ハム、ソーセージ、缶詰めなど	12~36時間 (毒素により不定)	視力低下、口渇、腹部膨満感、四肢運動マヒ、呼吸マヒ	4~8日以内に死亡することがある