



感染対策だより

院内感染対策委員会発行：第74号 令和6年8月発行

食中毒に気を付けましょう！

「食中毒になるとどんな症状になるの？」

食中毒の主な症状

- 腹痛
- 嘔吐
- 下痢(水のような便が続く)

湿度や温度が高くなる夏場に心配なのが「食中毒」です。食中毒は、細菌やウイルス等の有害な物質が付着した食べ物を食べることにより、下痢・腹痛・発熱・吐き気などの症状を引き起こします。細菌もウイルスも目には見えない小さなものですが、食べ物を通じて体内に入り時には命に関わることもあります。

「食中毒はどんな種類があるの？」

細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは、気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。ウイルスによる食中毒は冬に流行します。

食中毒を引き起こす主な特徴と原因なども含めてみていきましょう。

細菌・ウイルス名	特徴と主な原因食品
腸管出血性大腸菌 (O157やO111等) 	牛や豚等の腸内にいる病原大腸菌。加熱不十分な肉等（焼き肉・BBQなどで注意）。
カンピロバクター 	加熱不十分な鶏肉料理に注意（唐揚げ・焼き鳥等）。
サルモネラ属菌 	加熱不十分な肉類、卵に注意。
セレウス菌	熱に強い芽胞を作る土壌細菌の一種。チャーハン、スパゲティ、スープ等が汚染されやすい。
ブドウ球菌 	人の皮膚や喉にも存在する。手にケガをしているときは素手で調理しない（おにぎり等）。
ウエルシュ菌 	人や動物の腸管や土壌に広く生息する。酸素のないところで芽胞をつくるのが特徴。カレー、シチュー、煮物の作り置きに注意。
ノロウイルス 	加熱不十分な二枚貝（牡蠣等）に存在 手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖。

【予防法について】

「腸管出血性大腸菌」…中心温度 **75℃で1分以上**加熱することで死滅する。

「カンピロバクター」…熱や乾燥に弱いため、食品を中心温度 **75℃で1分以上**加熱する。

「サルモネラ属菌」…十分な加熱で死滅するため、食品を中心温度 **75℃で1分以上**加熱する

「セレウス菌」…28℃から 35℃の温度帯で増殖しやすいため、加熱調理後に常温放置せず、**速やかに提供、喫食する。**

「ブドウ球菌」…毒素は 100℃で 30 分の加熱でも分解されない。**傷のない清潔な手指で調理する。**

「ノロウイルス」…中心温度 **85℃から 90℃で 90 秒以上**しっかり加熱する。

食中毒予防3原則



《家庭でできる正しい食中毒予防のポイント》

Point①食品の購入

- 肉、魚、野菜等の生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。
表示のある食品は、消費期限等を確認し、購入しましょう。
- 購入した食品は、肉汁や魚等の水分がもれないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。
- 特に、生鮮食品等のように冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら早めに帰るようにしましょう。



point②家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は、冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です。

Point③下準備

- 包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジ等は、使った後すぐに、洗剤と流水で良く洗いましょう。ふきんのよごれの有無に関係なく毎日清潔なものと交換しましょう。次亜塩素酸ナトリウム製剤（台所用漂白剤）につけ込むと消毒効果があります。包丁、食器、まな板等は、洗った後、熱湯をかけたりすると消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお安全です。

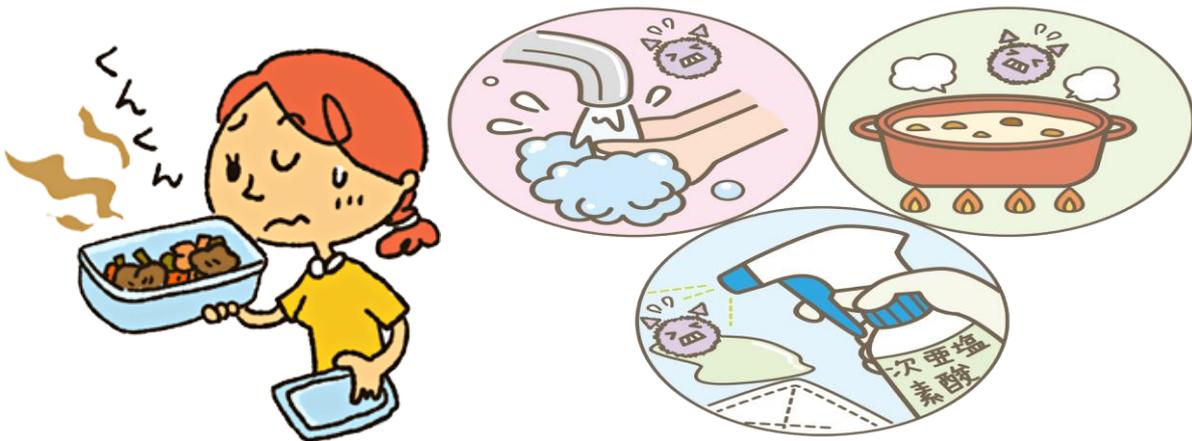


Point④調理

- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。目安は、中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。

Point⑤食事

- 温かく食べる料理は温かく、冷やして食べる料理は冷たくしておきましょう。めやすは、温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下です。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。例えば、O157は室温でも15～20分で2倍に増えます。
- 乳幼児やお年寄りのO157等の腸管出血性大腸菌感染症は症状が重くなりやすく、死亡率も高くなります。特にこれらの年齢層の人々には加熱が十分でない食肉などを食べさせないようにした方が安全です。



Point⑥残った食品

- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは75℃以上です。味噌汁やスープ等は沸騰するまで加熱しましょう。

食中毒にかからないためには、予防対策が重要です！
食中毒に注意して楽しい夏にしましょう！！