

## 健康いばらき No.2 「食中毒の予防」

2019年6月 佐藤貴也（茨城県医師会常任理事）

### ■ どうして食中毒になる？

食中毒は、主にその原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。細菌は、温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることによって食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境の中で長く生存し、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。このように、食中毒は一年中発生していると言ってもよいでしょう。

### ■ 細菌が原因の食中毒

細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生し、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(O157、O111 など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。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になると増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

### 予防3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」

細菌性の食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」ことが重要です。そのためには菌のついていない食材を選ぶこと。調理前や食前の手洗いを行いましょう。まな板や包丁、布きんもよく洗って乾燥させ、調理したものはすぐに食べましょう。食べ物に付着した細菌を「増やさない」ためには、生鮮食品は買ったらずちに冷蔵庫や冷凍庫に入れること。残った食べ物も時間を置かず冷蔵庫に入れ

るなど低温で保存しましょう。食べ物に付着した細菌を「やっつける」ために食材の中心部に熱が届くように十分に加熱すること。75℃で1分以上加熱すれば安心です。

### ■ ウイルスが原因の食中毒

一方、低温や乾燥した環境中で長く生存するノロウイルスをはじめとするウイルスが原因となる食中毒は冬場(11月～3月)に多く発生しています。

### 予防4原則「持ち込まない」「ひろげない」「つけない」「やっつける」

ウイルスは、食品中では増えないので、「増やさない」は当てはまらず、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまうためウイルスを食品に「つけない」を確実に実行することが重要です。そのためには、調理者の健康管理、手洗い等をしっかり行い、調理場内にウイルスを「持ち込まない」ようにしましょう。仮に持ち込んだとしても、調理器具、調理環境などの消毒、洗浄をしっかり行い、それを「ひろげない」ことが大切です。また、細菌対策と同様の「やっつける」ことも必要です。すなわち、ウイルスによる食中毒を予防するためには、ウイルスを調理場内に「持ち込まない」、食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」、食べ物にウイルスを「つけない」、付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」という4つのことが原則となります。



茨城県医師会ホームページよりダウンロードいただけます。

URL <http://www.ibaraki.med.or.jp/>

検索 「茨城県医師会」 県民の皆様へ、健康いばらきをクリック！

