

# 健康ニュース

## 『食中毒を防ぐポイントは？』

### ◆「食中毒を防ぐポイントは？」◆

#### 食中毒を防ぐポイントは？

食中毒は、基本的な予防法をきちんと守れば防ぐことができます。一人ひとりが家庭での食中毒予防についての知識を高め、身近なところから実践しましょう。

#### 食中毒予防の三原則は「菌をつけない、菌を増やさない、殺菌する」

食中毒は年間を通じて発生していますが、気温や湿度が高く細菌が発生・増殖しやすい6～8月は、カンピロバクターやサルモネラ、O-157などの細菌を原因とする食中毒が、特に多く発生する時期です。また、食中毒というと大部分が飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭での食事が原因の場合も少なくなく、肉や魚などの生鮮食品以外に、総菜や弁当などの調理済み食品も原因となる場合があります。

「菌をつけない、菌を増やさない、殺菌する」が食中毒予防の三原則。食中毒を起こす細菌やウイルスはいたるところに存在していることを意識し、日ごろから食中毒予防を心がけましょう。

#### 食中毒から家族を守る6つのポイント

##### 1 買い物をするときは

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを選ぶ。消費期限のあるものは、必ず確認。
- ・購入後は、肉や魚などの汁が漏れないように、それぞれ別のビニール袋などに分ける。
- ・冷凍や冷蔵などの温度管理が必要なものは買い物の最後に買い、買ったらまっすぐ帰宅。

##### 2 食べ物を保存するときは

- ・冷凍・冷蔵の必要なものは、持ち帰ったらすぐ冷凍庫や冷蔵庫へ。
- ・冷凍庫・冷蔵庫の詰めすぎは冷却効率を低下させてしまう。7割程度が目安。
- ・冷凍庫は-15℃以下、冷蔵庫は10℃以下が目安。冷凍しても細菌が死ぬわけではないので、過信せず早めに使い切る。
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、ほかの食品に肉汁などがかからないように。
- ・流し台の下に食品を保存するときは水漏れなどに注意し、床には直接置かない。

##### 3 調理を始める前に

- ・まず、手を洗う。
- ・キッチンにゴミがあったら捨てる。タオルやふきんは清潔なものを用意し、調理台を片付けて広く使えるようにしておく。せっけんの準備も忘れずに。
- ・肉、魚、卵などを扱ったあとや、動物にさわったり、トイレに行ったり、おむつ交換をしたり、鼻を

かんだりしたあとは必ず手洗いを。

- ・肉や魚の汁が、果物や野菜など生で食べるものや調理が済んだものにかからないように。
- ・包丁やまな板は、調理する前とあとに熱湯をかけて殺菌すること。できれば、肉用、魚用、野菜用とそれぞれ別々にそろえたい。
- ・ラップしてある野菜もよく洗う。
- ・冷凍している食品は、使う分だけ冷蔵庫か電子レンジで解凍し、すぐ使う。水で解凍するときは、気密容器に入れて流水で。解凍→冷凍→解凍を繰り返すのは避ける。
- ・包丁、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使ったあとはすぐに洗剤と流水で洗うこと。漂白剤に一晩つけておくと効果的。洗ったあと熱湯をかけたり煮沸したりして消毒すれば確実。

#### 4 調理をするときは

- ・調理の前に、タオルやふきんは乾いた清潔なものに交換し、手を洗う。
- ・加熱するときは、「食品の中心部を75℃で1分間」を目安に十分加熱する。
- ・調理を途中でやめるとき、食品は必ず冷蔵庫へ。再び調理するときは十分に加熱する。
- ・電子レンジはレンジ用の容器を使う。熱の伝わりにくいものは、ときどきかき混ぜる。
- ・調理前、調理後の食品は細菌増殖につながるので常温に長く放置しない。

#### 5 食事をするときは

- ・食卓につく前に、まず手を洗う。
- ・盛りつけは、清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に。
- ・温かい料理はいつも65℃以上、冷やして食べる料理はいつも10℃以下が目安。

#### 6 食べ物が余ったときは

- ・残った食品を扱う前にも手を洗う。
- ・残った食品は、速く冷えるように浅い容器に小分けして冷蔵庫に保存。
- ・時間が経ちすぎたら、思い切って捨てる。
- ・温め直すときは、75℃以上を目安に十分に加熱する。みそ汁やスープは沸騰させる。
- ・ちょっとでもあやしいと思ったら、口に入れずに捨てる。

### いざというとき、あわてないために、知っておきたい応急処置のしかた

#### ●食中毒が疑われるとき

腹痛、下痢、おう吐、発熱、頭痛などの食中毒が疑われる症状があるときは、すぐにかかりつけの医師に診てもらいましょう。応急処置は、十分な水分を補給すること。腸を刺激する冷水よりは、常温に近いお茶や麦茶などがよいでしょう。そして、安静にしましょう。

受診するときには、「いつ症状が出始めたか」「どんな症状か」、最近「何を口に入れたか」を報告してください。

#### ●食中毒を疑ったら、市販薬は飲まない

腹痛や下痢のときは、市販の下痢止めを服用しがちですが、食中毒には下痢止めは逆効果なので服用してはいけません。また、かぜと判断してかぜ薬を飲むこともよくありますが、いずれの場合も医師に症状を詳しく伝え、指示を仰ぎましょう。

#### ●家族が感染したら二次感染に注意！

食中毒は、病原菌等に汚染された食品が口に入って起こるのがふつうですが、O-157のように感染力が強い場合には、二次感染を起こすことがあります。二次感染とは、感染した人の便やおう吐物などに排出された病原菌が、水洗トイレの取っ手やドアノブなどに付着して、ほかの人の手につき、口に入って感染を起こすことです。

感染した人の糞便などを処理する場合には、ゴム手袋などをつけて手に菌やウイルスがつかないように処理するようにしましょう。誤って便に触れた場合には、すぐに流水（汲み置きでない水）で十分に手洗いをを行い、逆性せっけんや消毒用アルコールで消毒しましょう。

感染した人の便で汚れた下着等は、薬剤などで消毒してから、家族の物と別に洗濯して天日で十分に乾かします。ふろは感染者といっしょに入るのを避け、特に乳幼児は感染者のあとに入浴しないように気をつけます。また、水は毎日替えるようにします。

そしてなにより大切なのは手洗いです。感染者本人が食事やトイレの後に流水で十分に手を洗うだけでなく、家族もしっかりと手を洗うようにしましょう。手を洗う際は流水で洗ったあとに、逆性せっけんや消毒用アルコールで消毒すれば安心です。

<参考資料>

『家庭でできる食中毒予防の6つのポイント』（厚生労働省）

原稿・社会保険研究所©