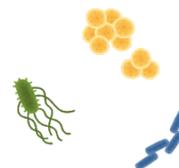




食中毒

細菌性の食中毒

- ★起りやすい時期：高温多湿な梅雨から初夏にかけて
- ★主な原因菌：サルモネラ菌・カンピロバクター・腸炎ビブリオ・病原性大腸菌
黄色ブドウ球菌・ポツリヌス菌・セレウス菌など
- ★症状：24～72時間の潜伏期間を経て、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などが数日～2週間程続きます。



ウイルス性の食中毒

- ★起りやすい時期：冬季
- ★主な原因ウイルス：ノロウイルス
- ★症状：24～48時間の潜伏期間を経て、最初に現れる症状は強い嘔気や嘔吐で、その後、腹痛や水様性下痢が現れ、熱が出る場合もあります。感染力が強く、集団感染を起こしやすいという特徴があり、ノロウイルスに感染した人の嘔吐物や便から感染が広がることがあります。



主に二枚貝に多く存在する

保健室ホームページ ノロウイルスによる感染性胃腸炎

<https://www.kokugakuin.ac.jp/assets/uploads/2023/07/8d048f074b70b0899a8dd06e9eaa7229.pdf>

治療

安易に自己判断で下痢止めや吐き気止めを服用すると、体内で増殖した細菌やウイルスが排出されず長期間腸内で留まることで症状が長期化し、重症化することがあります。

軽症の場合は絶食のうえ、脱水予防のため経口補水液などを飲んで休みましょう。

中等から重症の場合は、内服薬や点滴などの治療が必要になりますので早めに受診しましょう。

予防3原則

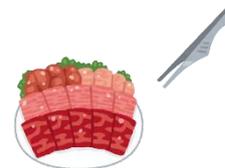
★つけない（洗う、分ける）



まずは手洗いが基本！調理を始める前、生の肉や魚を扱う前後、食べる前などは必ず石鹸で手洗いしましょう。野菜など生で食べるものもよく洗うようにし、生の肉や魚を切ったまな板や包丁から加熱せずに食べる野菜などに菌やウイルスが付着しないように、使用の都度洗うか、使い分けるようにしましょう。焼肉などの場合は、生肉と焼けた肉をつかむ箸も別々に！

★増やさない

生鮮食品やお惣菜などは、購入したらできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れたからと言って過信せず、早めに食べることが大切です。



★やっつける（加熱）

ほとんどの菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉料理は中心までよく加熱しましょう（中心部を75℃で1分以上加熱するのが目安）。



家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入

香り通しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて詰め
できれば
保冷剤(氷)
などと一緒に

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

冷凍庫に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

夕さんやるさんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったのあとで
まな板を洗って置く

肉・魚は立て食べる
ものから種す

野菜も
よく洗う

皿などの器具、
ふきんは洗って消毒

井戸水を
使っていたら
水質には注意

point 4
調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

作業前に
手を洗う

台面は
清潔に

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

湿りなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く食べるように
小分けする

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

厚生労働省ホームページ 食中毒

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html

消費者庁ウェブサイト 細菌・ウイルスによる食中毒

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/food_safety_portal/microorganism_virus/