



RAKUWA
lecture of health

第63回 らくわ健康教室

2011年8月9日



食中毒に 気を付けましょう!

洛和会音羽病院
総合診療科 兼 感染症科 部長 かみや とおる 神谷 亨



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

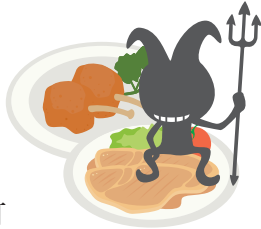
洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院



RAKUWA
lecture of health

食中毒に気を付けましょう!

どうして食中毒は夏に起きやすいの?



1年中いつでも起きる可能性はありますが、多くの食中毒菌は、25℃以上の温度で発育が盛んになり、30～40℃で最も活発に繁殖します。一方、夏バテで体力が低下すると、食中毒菌の攻撃に簡単にやられてしまいます。実際、6月～9月にかけての4カ月間に起きる食中毒の件数が、1年の食中毒件数全体の7割を占めます。



夏は特に、カンピロバクターなどが原因の「細菌性食中毒」に注意しましょう。食中毒のなかでも、細菌性食中毒が65%と大半を占めています。

カンピロバクター食中毒とは

原因菌	カンピロバクター
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏や牛などの動物の腸管内に生息 ● 熱や乾燥に弱い ● 少量の菌で発症する ● 発症するまでの潜伏期が長い(2～7日)
症状	<ul style="list-style-type: none"> ● 下痢、腹痛、発熱 ● 食中毒の後に、ギラン・バレー症候群を発症し、手足のまひや呼吸障害を起こすことがある ● 子どもや高齢者の場合、重症化しやすい

東京都福祉保健局健康安全部健康安全課

カンピロバクターとは、鶏、牛、豚の腸管内に生息している細菌です。わが国で発生している食中毒で発生件数が最も多いのが、このカンピロバクターが原因の食中毒です。

生食する人は感染リスク 77倍!



生肉を食べると、鶏、牛、豚などの腸管内に生息する菌「カンピロバクター」に感染することがある。鶏の

保有率ももっとも高く、鶏刺し、鶏わさ、加熱不十分な鶏料理を食べて感染する人は意外と多い。**鶏の生肉を食べる人とそうでない人を比較した感染率データ**(内閣府食品安全委員会)によると、1食当たりの平均値は鶏肉を生食する家庭で1.97%、飲食店で5.36%。一方、生で食べない人は家庭で0.20%、飲食店で0.07%だ。飲食店での感染率を比較すると、**生食する人は**しない人に比べて**感染リスクが約77倍**にもなる。

カンピロバクター食中毒の危険性のある食べ物



鶏の刺身



鶏わさ



牛ユッケ



牛生レバー

など



「新鮮だから生でも安全」は間違いです

カンピロバクターは鮮度の良い肉からも検出されます。少量の菌で発症するのが特徴で、潜伏期間は2～7日と長く、子どもや高齢者の場合、重症化することがあります。

平成20年度 食品の食中毒菌汚染実態調査
(カンピロバクター・集計結果)

検体名	検体数	検体結果 (陽性数)	検出率 (%)
鶏ミンチ肉	196	46	23.5
鶏たたき	45	9	20.0
牛レバー (生食用)	11	2	18.2
牛レバー (加熱加工用)	212	18	8.50

厚生労働省 平成20年度食品の食中毒菌汚染実態調査]をもとに作成

肉団子の加熱実験

肉団子(鶏ひき肉25g/個)の中心部にカンピロバクターを付け、沸騰した湯の中に入れて加熱してみました。



加熱前
カンピロバクター陽性



1分加熱
カンピロバクター陽性



3分加熱
カンピロバクター陽性



5分加熱
カンピロバクター陰性

中まで完全に白い

肉の内部の色が完全に変わるまで加熱を行わないと、菌は死滅しないことがわかります。

東京都福祉保健局健康安全部健康安全課

腸管出血性大腸菌 (O157、O111など)

先日、焼肉チェーン店で集団食中毒が発生、多くの死傷者が出ました。その患者から検出されたのが腸管出血性大腸菌O111(一部O157)です。腸管出血性大腸菌は牛などの動物の腸管内に生息しています。

潜伏期間は比較的長く(1～14日、平均3～4日)、少量の菌で発症するのが特徴です。

原因菌 腸管出血性大腸菌(O157など)

特徴

- 牛などの動物の腸管内に生息
- 増殖時にベロ毒素を産生する
- 熱や消毒処理に弱い
- 少量の菌で発症する
- 発症するまでの潜伏期が長い(1～14日)

症状

- 激しい腹痛、下痢(血便を含む)
- 溶血性尿毒症症候群(HUS)を併発し、意識障害に至ることがある

● 子どもや高齢者の場合、重症化しやすい

肉は十分火を通し、生肉や加熱不十分な肉は食べないようにしましょう。



そのほかの食中毒の原因

サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、ウエルシュ菌、セレウス菌、腸炎ビブリオ、ノロウイルス、ボツリヌス、テトロドトキシン(ふぐ毒)などがあります。



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント (厚生労働省)

① 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック
- 肉、魚はそれぞれ分けて包む(できれば保冷剤などと一緒に)
- 購入したら、寄り道せずにまっすぐ帰る



② 家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ(冷蔵庫の中身は7割程度に)
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持する
- 肉、魚は汁が漏れないように包んで保存する

③ 下準備

- 冷凍品の解凍は冷蔵庫で
- こまめに手を洗う
- 肉、魚を切った包丁は熱湯をかけておく。ほかの器具やふきんも洗って消毒する



- 肉、魚は生で食べる食材からは離しておく
- 野菜もよく洗う
- ゴミはこまめに捨てる

④ 調理

- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う
- 加熱は十分に(食材の中心部分の温度が75℃の状態です1分以上が目安)
- 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場合は、食品をいったん冷蔵庫へ



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



⑥ 残った食品

- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 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
- 早く冷えるように小分けする
- 温め直すときは十分に加熱する(目安は75℃以上)



洛和会音羽病院
総合診療科 兼
感染症科 部長
かみや とうる
神谷 亨

専門分野 内科学、感染症学

専門医認定
・資格など

- 日本内科学会認定内科医 / 総合内科専門医
- 日本感染症学会感染症専門医
- 米国ユタ州医師免許
- 米国内科学会専門医
- 米国感染症学専門医
- 臨床研修指導医