

がん患者・家族の会「ほっこり」Web情報発信
管理栄養士からのひとこと

がん患者さんが注意したい
食中毒について

洛和会音羽病院
栄養管理室

食中毒とは？

食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のこと



食中毒を起こすと？

下痢や嘔吐を繰り返すことで、水分や電解質が体外へ排出され、脱水症状を引き起こす場合があります。

高齢者、持病のある方やがん患者さんのように免疫力が低下した状態のときは重症化しやすいため、注意が必要です。

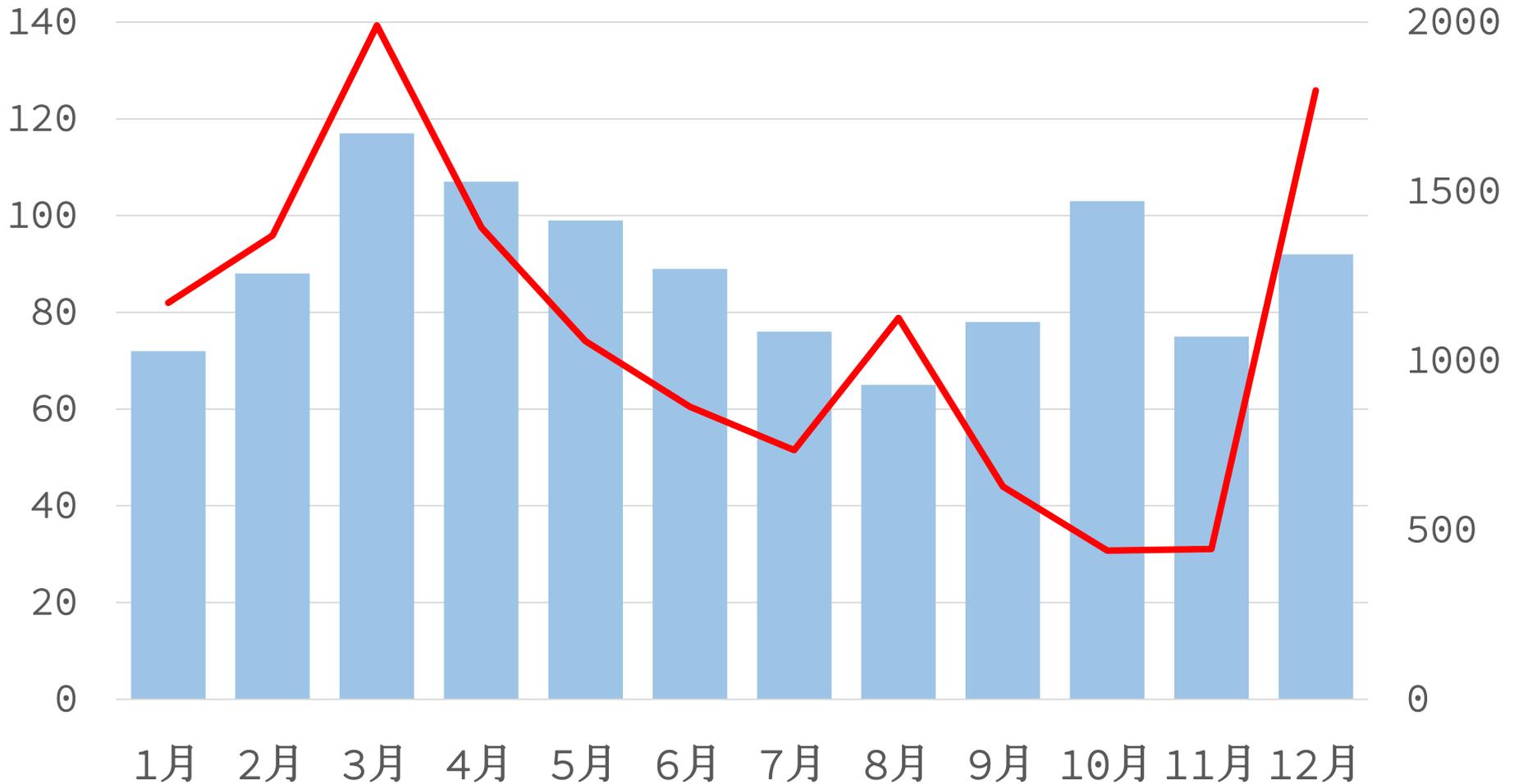
食中毒の原因と主な物質

原因	主な物質
細菌	腸管出血性大腸菌（O-157など）、カンピロバクター、サルモネラ、黄色ブドウ球菌、腸炎ビブリオ など
ウイルス	ノロウイルス
動物性自然毒	フグ、二枚貝、巻貝
植物性自然毒	毒キノコ
化学物質	ヒスタミン
寄生虫	アニサキス、クドア

2019年月別食中毒発生状況

(件数：件)

(患者数：人)

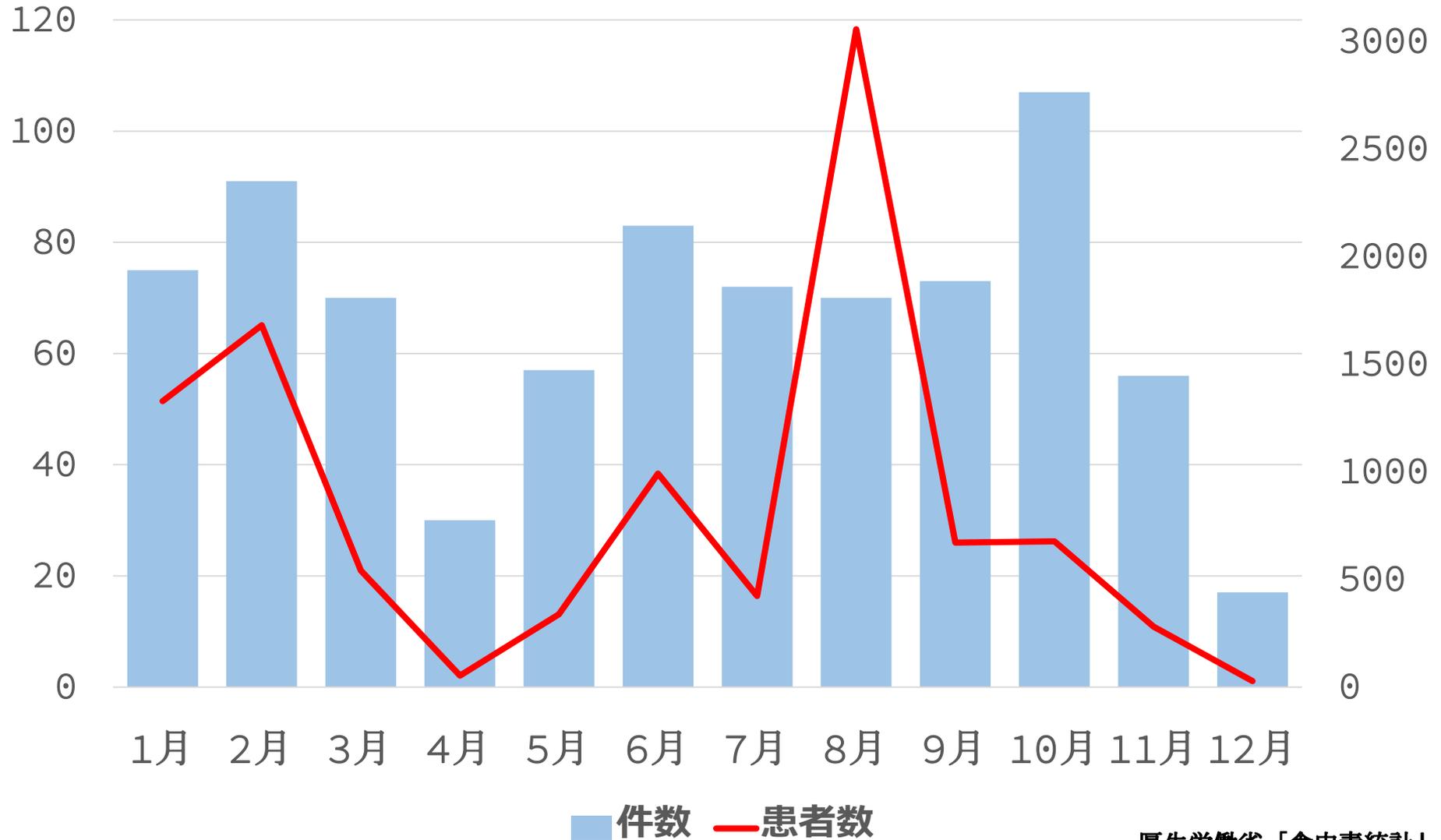


■ 件数 — 患者数

2020年月別食中毒発生状況

(件数：件)

(患者数：人)



食中毒で発生件数が多いのは？

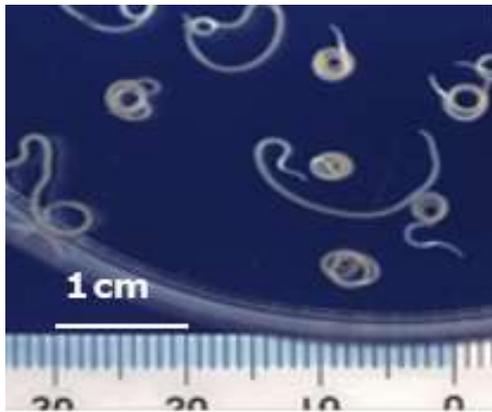
	原因	2020年	2019年
1位	アニサキス	348件	328件
2位	カンピロバクター	163件	286件
3位	ノロウイルス	89件	212件

食中毒の患者数が多いのは？

	2020年		2019年	
1位	その他の病原大腸菌	3,189人 (4件)	ノロウイルス	6,889人
2位	ノロウイルス	2,728人	カンピロバクター	1,937人
3位	ウェルシュ菌	1,035人	ウェルシュ菌	1,166人
4位	カンピロバクター	833人	サルモネラ菌	476人

アニサキス

主な原因	アニサキスが寄生した魚 (サバ、サケ、ニシン、スルメイカ、 イワシ、サンマなど)
症状	食後8時間以内の激しい腹痛 (吐き気、嘔吐を伴うこともある)
予防のポイント	<ul style="list-style-type: none">• 中心部60°C以上、1分以上の加熱• マイナス20°C、24時間以上の冷凍• 取り除く



厚生労働省 改変

←サバに寄生した
アニサキス幼虫の写真
(提供:東京都健康安全研究センター)

カンピロバクター



主な原因	十分に加熱されていない肉（特に鶏肉）、生野菜、（井戸水）
症状	食後2～7日の、下痢、発熱、吐き気、腹痛
予防のポイント	<ul style="list-style-type: none">• 肉と他の食品との接触を防ぐ• 十分な加熱（75℃以上、1分以上）• 調理後の器具を洗浄、熱湯消毒、よく乾燥させる• 手指は十分に洗浄・消毒し、二次汚染を防止する

ノロウイルス



主な原因	二枚貝（牡蠣・はまぐりなど） 発症者の嘔吐物・便
症状	下痢・腹痛・吐き気・発熱
予防のポイント	<ul style="list-style-type: none">• 食材の加熱（85℃以上、1分以上）• 十分な手洗い• 使用後の調理器具を洗浄・消毒し、二次汚染を防止する• 給水設備の衛生管理• 嘔吐物や下痢便の適切な処理 （ふれた場合は、十分な手洗いを）

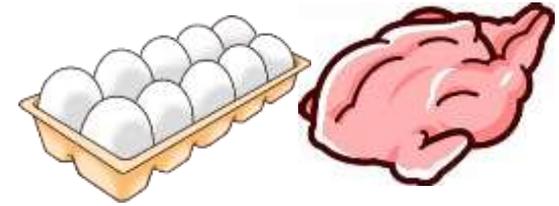
ウェルシュ菌



主な原因	汚染された肉類や魚介類を使った煮込み料理（カレー、スープ、シチューなど）
症状	水溶性の下痢・腹痛
予防のポイント	<ul style="list-style-type: none">調理中はよくかき混ぜ、鍋底にも空気を送りながら加熱する調理後は早めに食べきり、室温で放置しない保存する場合には、速やかに粗熱を取り、冷蔵する

ウェルシュ菌は空気が嫌いな菌で、通常の加熱では死滅しない芽胞を形成します。粘性の高い煮込み料理を寸胴鍋で作ると、鍋底の酸素濃度が低くなり、ウェルシュ菌が増殖しやすい環境となります。放置すると、生き残った耐熱性の芽胞が発芽し、菌が急激に増殖しやすくなります。

サルモネラ菌



主な原因	十分に加熱されていない肉、鶏卵 (家畜 (ブタ、ニワトリ、ウシ) の腸管内では、常在菌として保菌)
症状	悪心および嘔吐、発熱、 数時間後の腹痛および下痢 (下痢は、1日数回～十数回、3～4日持続)
予防のポイント	カンピロバクターと同様の対応をする ・肉・卵と、他の食品との接触を防ぐ ・十分な加熱 (75℃、1分以上) ・調理後の器具を洗浄、熱湯消毒、よく乾燥させる ・手指は十分に洗浄・消毒し、二次汚染を防止する

温度と細菌の活動

37°Cにおける食品中のサルモネラ菌と腸炎ビブリオの分裂試算

時間	サルモネラ	腸炎ビブリオ
0分	1	1
20分	2	4
40分	4	16
1時間	8	64
2時間	64	4,096
3時間	512	262,144
4時間	4,096	16,772,216
5時間	32,768	-
6時間	262,144	-
7時間	2,097,152	-

2時間を
過ぎると
急激に
増殖します

冷蔵庫での保管も気を付けて

強 1~4°C

中 3~6°C

弱 5~8°C

チルド 0~3°C

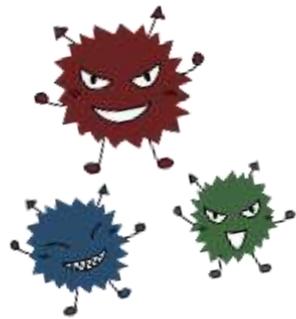
野菜室
3~8°C

場所によって温度
が異なります

詰め込みすぎは
冷気が流れません

冷蔵庫内の温度に注意
ドアの開閉が多いと庫内
温度が一定に保てません

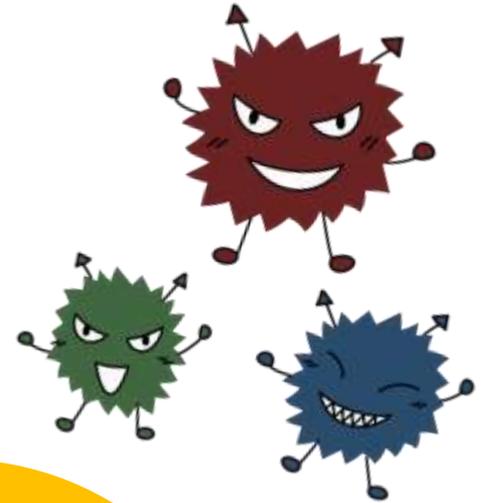
細菌が増殖する3要素



食品が

栄養素

となる



適度な

水分

適度な

温度

(37℃前後)

食中毒の予防 3 原則

1. つけない

- 手や調理器具を清潔にしましょう

2. 増やさない

- 5~10℃以下の低温で保管しましょう
- 冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう

3. やっつける

- 中心部を75℃以上、1分以上加熱しましょう
- 使った調理器具は洗浄と乾燥させて保管しましょう

こんな時に手を洗いましょう

- 帰宅したとき
- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵を扱った後
- 食事の前後
- トイレの後
- ペットに触った後 など



正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



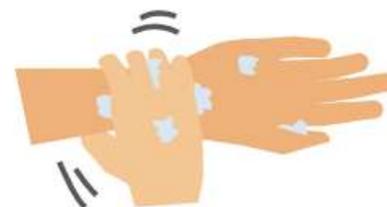
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よく拭き取って乾かします。

出典：厚生労働省ホームページ

<https://www.mhlw.go.jp/content/000644120.jpg>

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

出典: 厚生労働省ホームページ

<https://www.mhlw.go.jp/content/000644120.jpg>

今後の参考とさせていただきますので、アンケートへご回答いただきますようご協力をお願いいたします。

最後までご視聴いただき
ありがとうございました。

