



# けんさ



第1号

H26. 7月




宮古病院 臨床検査科

**注意！食中毒！！**



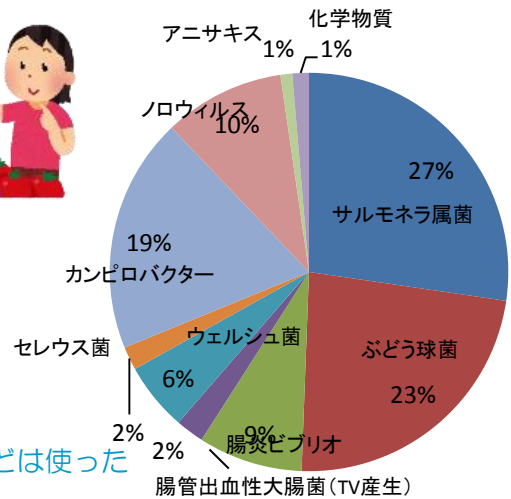
暑さが続くこの季節、気になるのはやはり食中毒ですよね。昨年の7・8月はサルモネラ菌と黄色ブドウ球菌が半数を占めていたようです。家庭で出来る予防法もありますのでぜひ心掛けて頂き、楽しい夏をお過ごし下さい！

## おもな細菌性食中毒の原因菌、潜伏期間、食品、症状

	細菌	潜伏期間	食品	症状
毒素型	黄色ブドウ球菌	1～3時間	乳・乳製品（牛乳、クリーム等）、卵製品、畜産製品（肉、ハム等）穀類とその加工品（弁当等）、魚肉ねり製品（ちくわ、かまぼこ等）、和洋生菓子等	吐き気、嘔吐、腹痛、下痢  
感染型	腸炎ピブリオ	8～24時間	魚介類（刺身、寿司、魚介加工品）	腹痛、水様下痢、発熱、嘔吐
	ウェルシュ菌	6～18時間	多種多様の煮込み料理（カレー、煮魚、麺のつけ汁）等	下痢、腹痛
	サルモネラ菌	6～72時間	卵（またはその加工品）、食肉、うなぎ、すっぽん、乾燥イカ菓子等	激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐
	病原大腸菌	8～72時間	汚染食品 	水様性下痢（鮮血、粘血）、発熱、腹痛
	カンピロバクター	1～7日	食肉（特に鶏肉）、飲料水、生野菜等	発熱、倦怠感、頭痛、吐き気、腹痛、下痢、血便等

## 【家庭で出来る食中毒予防 6つのポイント】

- ❖ 1. 食品の購入
  - ・消費期限などチェック
  - ・肉、魚は水分がこぼれないように
  - ・寄り道せずまっすぐ帰宅
- ❖ 2. 家庭での保存
  - ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ
  - ・冷蔵庫の中は7割程度に
  - ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃
  - ・肉、魚は水分が漏れないように包んで保存
- ❖ 3. 下準備
  - ・こまめに手を洗う
  - ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫か電子レンジで
  - ・冷凍や解凍を繰り返すのは危険
  - ・包丁、食器、まな板、ふきん、スポンジなどは使った後すぐに洗剤と流水でよく洗う
- ❖ 4. 調理
  - ・加熱は十分に（めやすは中心部の温度が75℃で1分以上）
- ❖ 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
  - ・早く冷えるように浅い容器に小分けする
  - ・ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる



食中毒の3原則は【付けない・増やさない・やっつける】 「6つのポイント」はこの3原則から成っています。平成25年の都道府県別食中毒発生状況によると、岩手県は件数は全国26位、患者数は全国32位でした。「けっこう少ないほうじゃない？」と思うかも知れませんが、一番少ない和歌山県の約10倍の数になっているのです。家庭でも出来る予防法を心掛けて、身近なところから食中毒をなくしていきましょう！