

健康プラザ

<平成26年7月号>



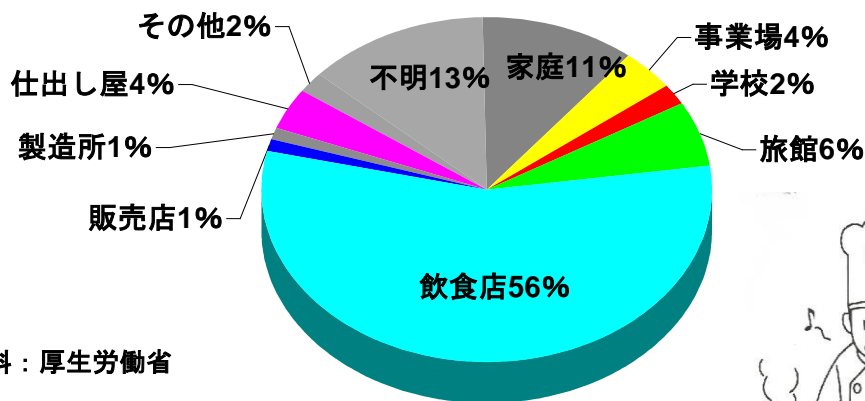
夏は特にご用心！ —最近による食中毒—

医療法人将優会
クリニックうしたに
理事長・院長 牛谷義秀

食中毒は一年中発生していますが、梅雨の時期から夏にかけては特に細菌による食中毒に注意が必要です。この時期は湿気が多く気温が上昇するため、細菌が繁殖しやすくなり、食中毒が発生しやすくなります。牛肉や鶏肉などに付着する「腸管出血性大腸菌（0157、0111 など）」や「カンピロバクター」などの細菌による食中毒が多くなるため、高齢者や妊婦、子供は特に注意が必要です。

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。家庭での食中毒は症状が軽かったり、家族の全員には症状が出なかったりする場合もあるため、食中毒とは気づかれず、風邪や寝冷えなどと思われ、食中毒であると認識されないケースも少なくありません。厚生労働省の統計では、家庭での食中毒の発生件数は全体の1割程度となっていますが、実際にはもっと多く発生していると推測されます。家庭にも食中毒の危険が潜んでいるのです（図1）。

図1 原因施設別食中毒発生状況（平成24年）



1. 食中毒の原因

平成24年7月から、焼肉店などで販売・提供が禁止され、それまで愛好家が舌鼓を打っていた牛の肝臓(レバー)が、生のまま「レバー刺し」として私たちの口に入ることがなくなったのは記憶に新しいところです。牛の肝臓(レバー)の内部には、食中毒の原因となる「0157」などの腸管出血性大腸菌が含まれ、溶血性尿毒症症候群などの重い病気を引き起こし、死亡の原因になります。

食中毒は一年を通じて発生しており、夏に多いイメージがありますが、実は一年を通じて発生しています。食中毒を引き起こす主な原因は、腸管出血性大腸菌（0157、0111 など）やカンピロバクター、サルモネラ菌などの「細菌」とノロウイルスなどの「ウイルス」

です。細菌による食中毒は温度や湿度などの条件がそろそろ5月から9月（梅雨から残暑の頃）にかけての夏に多く発生し、細菌が食べ物の中で増殖するため、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、気温が低く、空気が乾燥する冬にはウイルスの増殖が活発になるため、ウイルスによる食中毒が多くなります。ウイルスは自ら増殖することはありませんが、調理者から食品を介して感染する機会が多く、食べ物を通じて体内に入ると、腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。このほか、毒キノコやフグなどの「自然毒」、殺菌剤などの「化学物質」なども、食中毒の原因となっています。食中毒を引き起こす主な細菌やウイルスとその特徴を表1に示します。また、図2、図3は平成24年度に発生した食中毒発生状況を示しています（資料：厚生労働省）。



表1 知っておきたい食中毒の主な原因

1. 腸管出血性大腸菌

牛や豚などの家畜の腸の中にいる病原大腸菌で、O157やO111などがよく知られています。毒性の強いペロ毒素は腹痛や水様性下痢、出血性の下痢を引き起こします。食肉などに付着していることが多く、肉を生や加熱不十分な状態で食べたりすることによって食中毒を引き起こします。乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合もあります。

2. カンピロバクター

牛や豚、鶏などの腸の中にいる細菌で、この細菌が付着した肉を、生や加熱不十分な状態で食べたりすることによって、食中毒を引き起こします。吐き気や腹痛、水様性下痢が主な症状で、初期には発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられます。

3. サルモネラ菌

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌で、牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となります。またペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合があります。菌が付着した食べ物を食べてから半日～2日後ぐらいで、激しい吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの症状が現われます。



4. セレウス菌

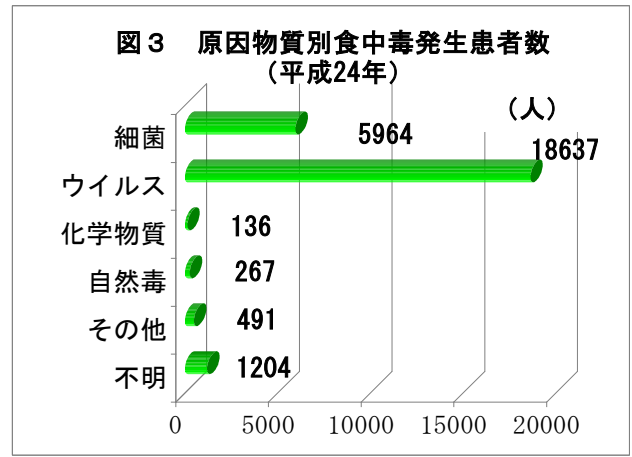
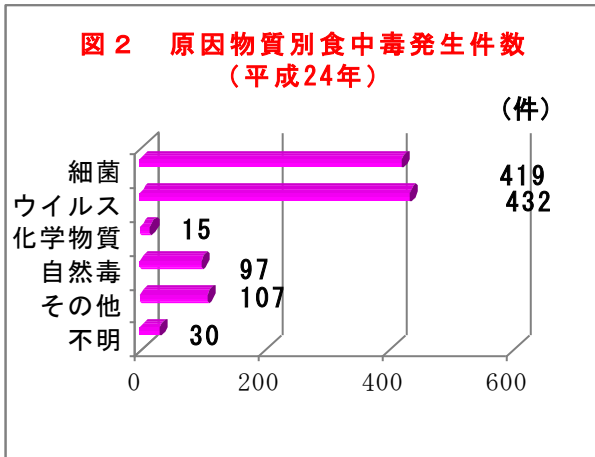
河川や土の中など自然界に広く分布している細菌で、土がつきやすい穀類や豆類などが主な感染源となります。毒素の違いによって、症状は嘔吐型と下痢型に分けられます。嘔吐型は食後1～5時間後、下痢型は食後8～16時間後に症状が現われます。セレウス菌は熱に強いので加熱による殺菌が難しいのが特徴です。

5. ブドウ球菌

ブドウ球菌は人の皮膚やのどなど、身近な自然界に広く分布しています。調理する人の手指の傷は食品を汚染する危険が高くなります。汚染された食品の中で増殖した菌は毒素を作り食中毒を引き起こしますが、その毒素は熱にも乾燥にも強く、また強い酸性やアルカリ性の環境でも増殖する性質があります。汚染された食物を食べると、3時間前後で急激な吐き気や嘔吐、下痢などが起こります。

6. ノロウイルス

ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から体内に入ることによって感染し、腸の中で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを引き起こします。感染した二枚貝などの食品を十分加熱しないまま食べると感染します。また感染力が強く、ノロウイルスに感染した人の手や便、嘔吐物などを介して、高い確率で2次感染します。



2. 食中毒の実態

食中毒の発生に関する情報は厚生労働省により収集され、食中毒の発生状況が調査されています。梅雨や夏、年末には、食中毒の食品等による事故の防止を図るという観点から、全国一斉に都道府県等による食品関係事業者等に対する監視・指導が強化されています。**表2**には平成25年の一年間に発生した全国と宮崎県の食中毒発生状況を示しました。また**表3 (最終ページ)**では平成25年度に県内で発生した食中毒の事例を示しました。

表2 平成25年 都道府県別食中毒発生状況

| | 総数 | | | 原因食品または食事が判明 | | |
|-----|-----|--------|----|--------------|--------|----|
| | 事件 | 患者 | 死者 | 事件 | 患者 | 死者 |
| 全国 | 931 | 20,802 | 1 | 793 | 19,140 | 1 |
| 宮崎県 | 12 | 226 | 0 | 9 | 119 | 0 |

3. 食中毒の予防3原則と6つの実践ポイント (表4)

食中毒は飲食店だけでなく、家庭でも発生しています。食中毒の原因になる細菌やウイルスは目には見えませんが、私たちの周りの至るところにあります。また、食中毒は食べてすぐにではなく、数時間から数日後に発生することがあります。食中毒の予防3原則は、食中毒の原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。食材を買うときから、保存、下準備、調理、そして食べるときまで、それぞれの段階で細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことを実践すれば、食中毒にさらされる危険はかなり少なくなります。「手やまな板、包丁などをよく洗う」、「食品を室温で放置せずに冷蔵する」、「加熱する、特に肉は生で食べずによく熱を加える（細菌性食中毒の予防には75℃、1分以上加熱する）」など、それぞれの段階で実践すべきポイントは以下のとおりです。

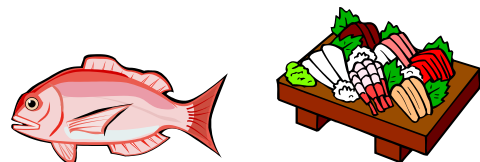


表4 6つの実践ポイント

1. 食材を買うとき

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは、その汁が他の食品に付かないようにそれぞれ分けてビニール袋に入れる
- 寄り道をしないで、すぐに帰る

2. 家庭での保存

- 帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する
- 肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ

3. 下準備

- 調理の前に石けんで、(指の間や爪の中まで)丁寧に手を洗う
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 生肉や魚は、生やそのまま食べるものから離す
- 生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒する
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分ける
- ふきんやタオルは清潔なものに交換し、台所は清潔に保つ
- 冷凍食品の解凍は、自然解凍を避け、冷蔵庫や電子レンジを利用する
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- 使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する

4. 調理

- 調理の前に手を洗う
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後で手を洗う
- 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後は手を洗う
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後は手を洗う
- 生の肉と焼けた肉はべつべつの箸を使う
- 肉や魚は十分に加熱、中心部分の温度が75℃で1分間以上の加熱が目安となる

5. 食事

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温で放置しない
- 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる

6. 残った食品

- 清潔な容器に保存
- 保存して時間が経ちすぎたものやあやしいと思うものは思い切って捨てる
- 温めなおすときは十分に加熱する
- 冷蔵庫の中でも細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べる

4. 早めに医療機関の受診を

軽い場合は、腹痛や下痢になっても水分を補給し安静にすれば数日で体調がもどることもありますが、水様性下痢が頻繁に出たり、腹痛も激しく、便に血液が混じることもあります。さらに、



重症化すると、命にかかわることもあります。嘔吐や下痢は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用することなく、おかしいなと思ったら、早めにかかりつけの医師を受診しましょう。

5. まとめ

食中毒予防を広く周知するために、国は「食中毒政府広報」を呈示しています。食中毒はその原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という3つが原則となります。食中毒予防の3原則を熟知し、健康管理に努めましょう。

健全な食生活を送るためには、食品の安全性について正しい知識を持ち、適切に取り扱うことはとても大切なことです。これまでの習慣を見直し、健全な食生活に近づけるようにしたいものです。

表3 平成25年度食中毒発生事例（全国931件【死者数1】）

| | 発生場所 | 発生日 | 原因食品 | 病因物質 | 原因施設 | 摂食者数 | 患者数 | 死者数 |
|----------|------|--------|-------------------|----------------------|---------|------|-----|-----|
| 宮崎市3件を含む | 宮崎市 | 1月18日 | 酢ガキ（推定） | ウイルス-ノロウイルス | 飲食店 | 24 | 5 | 0 |
| | 宮崎県 | 2月12日 | サバの切身（シメサバ） | 寄生虫-アニサキス | 販売店 | 2 | 1 | 0 |
| | 宮崎県 | 4月18日 | 不明 | ウイルス-ノロウイルス | 病院-給食施設 | 290 | 81 | 0 |
| 宮崎県8件 | 宮崎市 | 4月21日 | 原因施設で提供された飲食物（推定） | 細菌-カンピロバクター・ジェジュニ/コリ | 飲食店 | 19 | 16 | 0 |
| | 宮崎県 | 7月5日 | 刺身盛り | 寄生虫-アニサキス | 販売店 | 2 | 1 | 0 |
| | 宮崎県 | 7月20日 | おでん風煮込み | 細菌-ウェルシュ菌 | 飲食店 | 66 | 22 | 0 |
| | 宮崎市 | 9月27日 | 刺身（カンパチ、ヒラメ）（推定） | 寄生虫-クドア | 飲食店 | 222 | 8 | 0 |
| | 宮崎県 | 10月19日 | 魚介類 | 寄生虫-アニサキス | 不明 | 1 | 1 | 0 |