

城西病院感染対策ニュース

城西病院院内感染対策委員会 発行

「食中毒」についてお送りします。

1、食中毒は・・・「付けない、増やさない、殺す」

食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」という3原則を守りましょう。

- ①買い物・・・新鮮な食品を扱うお店で、新鮮なものを選びましょう。
 - ・商品の回転が早く、衛生管理の徹底したお店で、新鮮な食品をしっかり見極める。
 - ・生鮮食品は買い物の最後に購入する。
 - ・買い物は時間をかけず、買い物が終わったら、買ったものを長時間持ち歩かずに早めに冷蔵庫などに収納する。
- ②保存・・・冷蔵庫の過信はしない
 - ・要冷蔵、要冷凍の食品は帰宅後すぐに冷蔵庫へ入れる。
 - ・ビンや缶は拭いてから入れる。
 - ・冷蔵庫は詰めすぎない。
 - ・食品の長期保存はしない
 - ・扉の開閉には気を配り、冷蔵庫内の温度を上げない。
- ③調理前・・・二次汚染の予防
 - ・食材は洗えるものは全て流水でよく洗う。サラダ用に加工されたカット野菜も同様。
 - ・魚・肉を扱うときは手、まな板、包丁など調理器具は食材が変わる毎にこまめに洗う。
※特にまな板は包丁の傷目に細菌がたまり易いので、熱湯消毒をして日光に良く当てて乾かすこと
 - ・食後は食器をすぐ洗う、三角コーナーなども毎日洗浄する。
- ④調理中・・・加熱調理は食中毒予防に最も有効
 - ・食材は直前まで冷蔵庫で保管しておく。(室温に放置することで菌が増殖し始める)
 - ・食品の中心部まで75℃で一分以上加熱することで殆どの食中毒菌は死滅します。
※1 ハンバーグなどの挽肉を使用する料理は食中毒菌と一緒に練りこんでしまうことがあるので、中まで加熱しましょう。
※2 卵は殻にひびが入っていたり、ちょっと古くなってしまったときは半熟にせず、しっかり加熱すること。
※3 野菜も加熱調理すればさらに安心です。
- ⑤食事・・・できたらすぐ食べる
 - ・加熱調理された食品は熱いうちに、冷やして食べる物は食べる直前に冷蔵庫から出し、冷たいうちに食べる。
 - ・作り置きものは、必ず冷蔵庫又は冷凍保存し、食べるときには充分加熱する。
 - ・お弁当は・・・
※1 前日に調理したおかずは、入れる前に加熱し、必ず冷ましてから入れる。
※2 温かいうちにふたをしない。(菌の増殖を防ぐため)
※3 弁当は長時間持ち歩いたり、持ち帰って食べたり、翌日食べたりするのは**厳禁!**
- ⑥食後・・・次の食事のために
 - ・調理器具や食器などではできるだけ時間をおかずに洗い、調理台や三角コーナー、シンクなども毎日洗浄し、キッチンを清潔な状態に保つ。
 - ・残った料理は手を付ける前に分けて、必ず冷ましてから冷蔵庫へ。ラップで包むのも忘れずに。
 - ・古い食材、料理は諦めも肝心です。食中毒にかかってからでは遅すぎます。

2、主な食中毒原因菌は・・・

①サルモネラ属菌（感染進入型）

- ・潜伏期間は 10～72 時間
- ・症状 発熱、粘血便、腹痛など
- ・要注意食品 卵、肉など
- ・予防 ☆加熱。（熱に弱いので加熱調理で容易に殺菌できる）
☆菌が増殖しないよう早めに食べる。

②腸炎ピブリオ（感染毒素型）

- ・潜伏期間は 5～20 時間
- ・症状 下痢、腹痛、発熱など
- ・要注意食品 海産魚介類など
- ・予防 ☆調理中での二次感染を防ぐ（手やまな板などの洗浄に努める）
☆温度管理を徹底する。
☆加工済みの食品はできるだけ早く食べる。

③黄色ブドウ球菌（生体外毒素型）

- ・潜伏期間は 約 3 時間
- ・症状 嘔吐、下痢、腹痛など
- ・要注意食品 食品全般
- ・予防 ☆手洗いをしっかりしてください。大きなアカギレなど、手に傷のある場合などはゴム手袋や指サックなどを使うようにして食材には直接触れないようにする。
☆くしゃみなどから感染することもあるので、調理中、マスクをすると尚良い。

④ボツリヌス菌（生体外毒素型） **特に死亡率が高いので注意！**

- ・潜伏期間は 10～40 時間
- ・症状 複視、発声障害、嚥下障害、呼吸障害など
- ・要注意食品 嫌気性食品（ビン、缶詰など）
- ・予防 ☆缶詰、ビン詰め、真空パックが膨れ上がっているような食品は食べない。
☆ビンなどの中で菌が増殖している可能性があるため、乳幼児の離乳食にハチミツは用いない。
☆土やゴミに含まれていることもあるため、拾い食いをさせないよう注意が必要。

⑤病原性大腸菌（感染毒素型）

- ・潜伏期間は 2～9 日
- ・症状 発症 1 日目） 下痢、腹痛、風邪の症状
発症 2 日～3 日目） 血便、激しい腹痛
- ・要注意食品 肉が最も危険で、保存や調理過程で他の食材を汚染しないよう注意が必要。井戸水など、水の汚染にも注意を払う。
- ・予防 ☆十分な加熱（大腸菌は熱に弱い）が必要で、特にミンチ肉は中まで熱が通るよう心がける。
☆二次汚染の防止として、調理器具の乾燥、清潔はもちろんのこと、生で食べる食材は水道水でよく洗う。
☆病原性大腸菌は人が高く保菌しているため手指からの汚染を防止するために手洗いを励行すること。消毒も重要である。
☆井戸水を含め、汚染の恐れがある水の使用には充分注意し、飲料には絶対に使用しないこと。食材を洗うときの水も清潔なものを使用すること。