あおぞら

Vol. 66
2021.10月号

Denenchofu Central Hospital Free Paper

TOPICS：家庭内の食中毒に気を付けましょう！

新型コロナウイルス感染症対策『新しい生活様式』の普及に伴って外食をする機会が減り、ご家庭で食事をする機会が増えているのではないでしょうか。食中毒というと、レストランや旅館などの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。食中毒予防のための衛生管理を再確認してみましょう。

食中毒はなぜ起こるのでしょうか？

食中毒は「細菌」と「ウイルス」に汚染された食品を食べることで起こります。細菌とウイルスで起こる食中毒には以下のような違いがあります。

- **細菌性食中毒（6月～8月に多い）**
  細菌は高温多湿を好むため、室温（約20℃）で活発に増殖し、その食品を食べることで食中毒を引き起こします。
- **ウイルス性食中毒（11月～3月に多い）**
  ウイルスは低温、乾燥した環境で長く生存し、食品の中では増殖せず、ウイルスで汚染された食品が体内に入ると、人の腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。

食中毒予防の三原則を知っていますか？

食中毒予防の三原則：「つけない」「増やさない」「やっつける」

細菌性食中毒を防ぐためには、細菌を食品に**「つけない」**付着した細菌を**「増やさない」**、付着した細菌を**「やっつける」**という**3つ**の原則となります。
ウイルスの場合は、食品中で増殖しないため、ウイルスを調理場内に**「持ち込まない（つけない）」**、食品や調理器具にウイルスを**「ひろげない（つけない）」**、食品にウイルスを**「つけない」**付着したウイルスを**「やっつける」**という**4つ**が原則となります。

出典：政府広報オンライン「食中毒予防の原則と6つのポイント」https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

家庭内での発生では症状が軽かったり、発症する人が一人や二人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず重症化することもあります。家庭での食事作りでのポイントをチェックしてみましょう。

1. 食品の購入

- 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。
- 表示のある食品は消費期限などを確認して購入しましょう
- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分が漏れないようにビニール袋などにそれぞれ分けて、包み持ち帰りましょう。
- 特に生鮮食品などのように、冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にして購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰るようにしましょう。

2. 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫に食品を詰め過ぎないように注意しましょう。目安は容量の７割程度までです。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持することが目安です。細菌の多くは10℃では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃では増殖が停止します。しかし、細菌が死滅するわけではありませんので早めに使い切るようにしましょう。
- 肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。せっけんを使い洗った後、流水で十分に洗い流すことが大切です。アルコール消毒も効果的です。細菌汚染を防ぐ良い方法です。
- 食品を流し台の下に保存する場合は、流しからの水漏れに注意しましょう。また、食品を直接床に置かないようにしましょう。

3. 下準備

- 台所を見渡してみましょう。ゴミは捨ててありますか？タオルやふきんは清潔なものと交換してありますか？せっけん・アルコール消毒剤は用意してありますか？調理台の上は片づけて広く使えるようになっていますか？もう一度チェックしましょう。
- 途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、オムツを交換したり、鼻をかんだりした後には手指衛生を行いましょう。
- 肉や魚などの汁が、果物やサラダなど、生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- 生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で果物や野菜など、生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。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と安全です。
- ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。
- 冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍するのはやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。冷凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ流水を使います。
- 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。解凍した食品を、やっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖する場合があります。
- 包丁、食品、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。ふきんが汚れた時には、清潔なものと交換しましょう。漂白剤に一晩つけ込むと消毒効果があります。包丁、食器、まな板などは洗った後、熱湯をかけると消毒効果があります。たわしやスポンジは煮沸すれば消毒効果が確実です。調理用品対応のアルコール消毒剤の使用も有効です。

4. 調理

- 調理を始める前にもう一度台所を見渡してみましょう。下準備で台所が汚れていませんか？タオルやふきんは乾いた清潔なものと交換しましょう。そして、手指衛生を行いましょう。
- 加熱して調理をする食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし食中毒菌がいたとしても死滅させることができます。目安は中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。
- 料理を途中でやめて、そのまま放置すると細菌が食品に付いたり、増えたりします。調理を中断する時は、冷蔵庫に入れましょう。調理を再開するときは、十分に加熱しましょう。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、フタを使い、調理時間に気を付け加熱ムラがないようにしましょう。熱の伝わりにくいものは、時々かき混ぜることも必要です。

5. 食事

- 食卓に着く前に手指衛生を行いましょう。
- 清潔な手で清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。
- 温かく食べる料理は常に温かくし、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。
  目安は温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下です。
- 調理前の食品や料理後の食品は、室温に長く放置しないようにしましょう。
  例えば、腸管出血性大腸菌O157は室温で15～20分間に2倍に増殖します。

6. 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手指衛生を行いましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
  フタやラップをして他の食品に触れないようにしましょう。
- 残った食品は早く冷えるように、浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 時間が経ち過ぎたら思い切って捨てましょう。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。目安は75℃以上です。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。
- 少しでも怪しいと思ったら食べずに捨てましょう。口に入れるのは止めましょう。

家庭での食中毒の予防のポイントは、食品を購入してから調理して食べるまでの過程で、確実に細菌やウイルスを**「つけない」「増やさない」「やっつける」**を実行していくことです。

出典：政府広報オンライン「食中毒予防の原則と6つのポイント」https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html

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

マスクの主な目的は周囲に飛沫が広がるのを防ぐことです。同時に感染者からの大きな飛沫をブロックすることもできます。マスクは布やウレタンよりも　不織布の方がウイルスの飛散を抑止する効果が高いことが示されています。隙間ができないように顔にマスクをフィットさせ正しく着用しましょう。

ゼロ密を目指そう！

～一つの密でも避けましょう～

感染力が強い「変異株」にご注意ください!!

密接しない

密集しない

密閉しない

人と会うときは

- 人と十分な距離を保つ！
- 混雑している場所や時間を避ける！
- オンラインの利用や時差出勤を！
- 屋外でも密接、密集を避ける！

飲食するときは

- 少人数・短時間で、大声は避けて！
- ガイドラインを守ったお店で！（アクリル板の設置、消毒、換気の徹底など）
- テイクアウトやデリバリーも！

ポイント

会話時はマスクを着用

※体調不良時の出勤・登校などはお控えください。

出典：厚生労働省「感染症対策へのご協力をお願いします」https://www.mhlw.go.jp/content/000603845.pdf

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/
TEL.03-3721-7121（代表）FAX.03-3722-6435