あおぞら

Denenchofu Chuo Hospital

Vol. 85
2023.5月号
田園調布中央病院広報誌

TOPICS:家庭での食中毒にご注意ください！

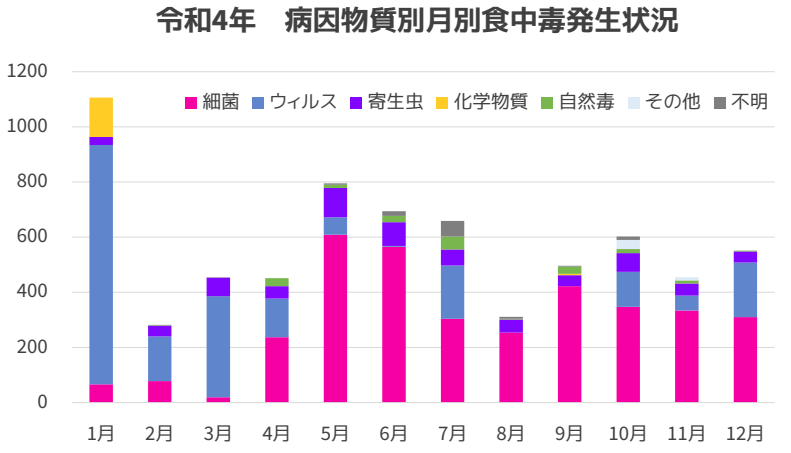
強まる日差しに夏への移ろいを感じる季節を迎えました。気温が高く細菌が育ちやすい5月から9月にかけてはカンピロバクターによる食中毒の発生率が増えてまいります。カンピロバクターは他の菌と比べ、潜伏期間が2～7日と比較的長いことが特徴で、加熱不十分な鶏肉を食べることでカンピロバクター腸炎を引き起こします。ごくまれに筋力が低下するギランバレー症候群が続発する場合があるため注意が必要です。カンピロバクター腸炎に罹患後1～3週間後に手足のしびれや痛み、筋力低下を自覚した場合、ギランバレー症候群の可能性があります。必ず病院を受診してその旨を医師に告げてください。今回は家庭でできる食中毒予防について紹介します。

食中毒とは

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウィルス、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です。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。時には命にもかかわるとても怖い病気です。

右のグラフは、病因物質別の食中毒発生状況です。細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは、気温が高く細菌が育ちやすい5月から9月頃です。ウィルスによる食中毒は冬に流行します。また、キノコや魚のフグなどには、自然毒を含んでいるものがあり、そういったものを食べることによって、食中毒になることもあります。

食中毒を起こす細菌は、土の中や水、ヒトや動物の皮膚や腸の中にも存在していて、特別な菌というわけではありません。そのため、食品を作る途中で細菌がついてしまったり家庭で料理したものを、あたたかい部屋に長時間置いたままにしておくと、食中毒をおこす細菌が増えてしまいます。



出典：厚生労働省「食中毒統計資料」を基に作成

食中毒発生件数が多い細菌「カンピロバクター」

カンピロバクターによる食中毒は、日本で発生している細菌性食中毒の中で、近年発生率が最も多く、年間300件、患者数2,000人程度で推移しています。最近では、屋外で飲食店が食肉を調理し提供するイベントで加熱不十分な鶏肉を提供し、500名を超える患者が発生した事案がありました。この事案から鶏肉を取り扱う際は、中心部までの加熱が必要なことを認識する必要があります。

カンピロバクターは、家畜の流産、胃炎等の原因菌として獣医学分野で注目されていた菌で、ニワトリ、ウシ等の家きんや家畜をはじめペット、野鳥、野生動物など多くの動物が保菌しています。

出典：農林水産省「食中毒から身を守るには」https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/index.html
厚生労働省「食中毒統計資料」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/04.html

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」

食中毒は、その原因となる細菌やウィルスが食べ物に付着し、体内に侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐために、細菌の場合は

▶ 細菌を食べ物に「付けない」

▶ 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を「やっつける」

この3つのことが食中毒予防の原則となります。

鶏料理を楽しむために・・・

～カンピロバクターによる食中毒に注意しましょう～

毎年、飲食店や施設またはご家庭で、生の鶏肉や加熱不十分な鶏料理、鶏肉や調理器具の不適切な取り扱いにより、二次汚染された食品を原因としたカンピロバクターによる食中毒が発生しています。

鶏料理を楽しむために家庭で調理する際に気を付けたいポイント！

POINT 1

しっかり手洗い！

手洗いは食中毒予防の第一歩です。食事の前や調理をする時などはしっかり手を洗いましょう。

POINT 2

調理器具は清潔に！

まな板等の調理器具は清潔なものを使い、調理が済んだ後も洗剤での洗浄に加え熱湯や塩素系漂白剤で消毒をして、よく乾燥させましょう。

POINT 3

生の鶏肉を他の食材にくっつけない！

調理をする時に、生肉が他の食材（特に生で食べる野菜、果物や調理済みの食品等）と接触することを防ぐために、調理器具を分けるか肉は最後に切りましょう。

POINT 4

鶏肉を洗わないで！

もし、鶏肉に食中毒の原因となる菌が付いていたら、水と一緒に食中毒菌が飛び散ってしまいキッチンや周りの食材へ拡がってしまいます。ドリップが気になる場合はキッチンペーパーでふき取りましょう。

POINT 5

中心までしっかり加熱しましょう！

鶏肉を調理する時は、肉の中心部までしっかり加熱（中心の温度が75℃以上で1分以上）しましょう。中心が白くなるまでが目安です。

「新鮮だから安全」とは限りません

カンピロバクターは、生きたニワトリが保菌している場合があるため、鶏肉や内臓（レバー等）は「新鮮だから生で食べられる」とは限りません。生・半生・加熱不足の鶏肉料理に由来するカンピロバクターによる食中毒が多発しています。家庭での食中毒を防ぐために、鶏肉は中心部までしっかりと加熱し、他の食材に菌が移らないように注意しましょう。また、外食の際はよく加熱されたメニューを選ぶようにしましょう。鶏肉は食生活に欠かせない食材です。おいしく安全に食べましょう。

出典：農林水産省「鶏料理を楽しむために」https://www.maff.go.jp/j/fs/campylobacter.html
厚生労働省「カンピロバクター食中毒予防について（Q&A）」http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000126281.html

食中毒を防ぐ6つのポイント

食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは食材を選び、調理する皆さん自身です。食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。それでも、もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、医療機関を受診しましょう。

POINT 1 食品の購入

- 表示のある食品は、消費期限等を確認し、購入しましょう。
- 購入した食品は、肉汁や魚等の水分が漏れないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み持ち帰りましょう。できれば保冷剤と一緒に持ち帰りましょう。
- 特に、生鮮食品等のように冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品の購入は買い物の最後にし購入したら早めに帰るようにしましょう。

POINT 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。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は、冷蔵庫や冷凍庫の７割程度です。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は－15℃以下に維持することが目安です。
- 肉や魚等は、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。

POINT 3 下準備

- ゴミはこまめに捨てましょう。
- タオルや布巾は清潔なものと交換しましょう。
- 井戸水を使用しているご家庭では、水質に十分注意しましょう。
- こまめに手を洗いましょう。
- 生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等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包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけたのち使いましょう。
- 冷凍食品等の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行うとよいでしょう。

POINT 4 調理

- 手を洗いましょう。
- 加熱して調理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殺菌することができます。中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することが必要です。調理を途中でやめる時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理を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やふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることが必要です。

POINT 5 食事

- 食事の前には手を洗いましょう。
- 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。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しないようにしましょう。

POINT 6 残った食品

- 残った食品を扱う前にも、手を洗いましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 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。
- 残った食品を温めなおす時も十分に加熱しましょう。目安は75℃以上です。
- ちょっと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。

出典：厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/01_00006.html

院内は引き続き
マスクの着用をお願いいたします。

厚生労働省より2023年3月13日以降のマスク着用の考え方について指針が発表されました。
「令和5年3月13日以降、個人の主体的な選択を尊重し着用は個人の判断に委ねることになります。本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いいたします。」とあります。

ただし、「医療機関を受診するとき」「高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問するとき」はマスク着用が効果的であるとして、マスク着用を推奨しております。当院では、患者さまの安全と健康を守るため、受診される方、入院される方、付き添いの方へ引き続きマスク着用をお願いさせていただきます。

当院のスタッフもマスクの着用を徹底しております。恐れ入りますが、マスクをお持ちでない方は、マスクをご購入いただき、マスクを着用のうえご入館ください。皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

田園調布中央病院 病院長

「マスク着用について」厚生労働省リンク先：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html

出典：首相官邸ホームページ「新型コロナウイルスへの備え ■手洗い」https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html

あおぞら　田園調布中央病院 広報誌 あおぞら〈2023年5月号〉　発行　Toda Medicalcare Group 戸田中央メディカルケアグループ　医療法人社団七仁会 田園調布中央病院広報委員会　〒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）