

健康管理ニュース

2023年5月号

気をつけて、食中毒！

梅雨の時期から夏にかけては、「食中毒」に特に注意が必要な季節です。そこで今回は『食中毒』に関するお話です。

◆食中毒の原因

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食物の中で増殖し、その食物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは自ら増殖しませんが、手や食べ物など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。

細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O-157、O-111 など）やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約 20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始めて湿度も高くなる梅雨時に、食中毒が増え始めます。例えば、O-157 や O-111 などの場合は、7～8℃ぐらいから増殖し始め、35～40℃で最も増殖が活発になります。

一方、代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染するケースが多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。特に冬は、ノロウイルスによる食中毒が毎年多く発生しています。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。

このようにさまざまな原因物質によって、食中毒は1年中発生しています。

◆食中毒の発生状況

厚生労働省の「令和4年食中毒発生状況」によると、【食中毒発生数 962 件、患者数 6,856 名、死亡者数 5 名】という結果でした。年齢階級別にみると、20～29 歳が最も多く、次に多いのは 70 歳以上であり、原因食品としては、魚介類が 39.9% とダントツに多い状況となっています。

◆食中毒の予防法

予防の三原則は、菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。具体的には以下の通りです。

- ・調理前、調理中、食事前などこまめに手洗い（肉、魚、卵を取り扱う前後にも手洗いを）



- ・調理器具、食器、タオルなど清潔な物を使用（使用后すぐに洗剤と流水でよく洗い、漂白剤や熱湯などで消毒）
- ・冷凍食品の室温解凍はNG
- ・調理前後の食品を長時間室温に放置しない（調理の中断時は冷蔵庫へ、後で食べる人の分は密閉して冷蔵庫へ）
- ・冷蔵(冷凍)庫の詰めすぎに注意、七割が目安
- ・残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分け保存
- ・加熱は十分に行う（目安は中心部の温度が、75℃で1分間以上加熱）

同じ物を食べても、大人は大丈夫なのに、子どもや高齢者だけが、食中毒を起こすこともあります。子どもや高齢者の場合、少量の菌でも重症化する傾向もあるため、特に注意が必要です。

以上