



ストロップ・ザ・食中毒



食中毒は、カンピロバクターやノロウイルス等の微生物が付着した食べ物やふぐの肝臓、毒キノコなどを食べることによって起こります。

主な症状は、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの急性の胃腸炎症状や発熱などです。

原因は様々ですが、ほとんどが細菌やウイルスによって起こっています。

細菌やウイルスを原因とする食中毒を予防するためには、「食中毒予防の三原則」を徹底することが重要です。

食中毒予防の三原則



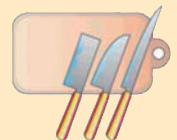
「ふやさない」

冷蔵10℃以下、温蔵65℃以上

「つけない」



食中毒菌を



手洗いの励行、使い捨て手袋の着用、
包丁・まな板の使い分け



「やっつける」

十分に加熱（75℃で1分間以上）

カキなどの二枚貝は、85℃～90℃で90秒間以上加熱

◎「しらがメール」を発行しています！

- ・県内で発生した食中毒事件などの情報を随時携帯電話に配信します。
- ・登録は下記URLあるいは右記QRコードから

<http://www.pref.shiga-info.jp/>



カンピロバクター

菌の特徴

最近 5 年間で、県内の食中毒の病因物質として最も多かったのがカンピロバクターです。カンピロバクターによる食中毒は、**年間通じて発生**しています。

カンピロバクターは、牛、豚などの**家畜や鶏**などの腸管内に分布しています。

この菌は、**酸素が少ないところを好み**、常温の空気中では徐々に死滅していきませんが、4℃以下の温度ではかなり長い間生きています。

また、少ない菌量でも発症するため、飲用水が汚染された場合には大量の患者発生をみることもあります。



(写真：国立感染症研究所ホームページより転載)

原因食品

鶏の刺身、たたき、湯引き等の**生食**やバーベキュー、焼肉などの**加熱不十分の食肉の喫食**が原因となることが多く、二次汚染されたサラダなども原因となります。(肉の鮮度とは関係ありません。)



症状

潜伏時間は**約2日から5日**と比較的長く、主な症状は、下痢、腹痛、発熱、おう吐、けん怠感、頭痛などで、多くの患者は1週間で治癒します。

まれに神経麻痺などの**重篤な症状**(ギランバレー症候群)を併発し、後遺症として残ることがあります。

予防のポイント

- 1 食肉、食鳥肉の**生食を避ける**。(例：鶏の刺身、たたき、湯引き)
- 2 生肉を冷蔵庫で保存するときは、ビニール袋や容器に入れ、他の食品に接触、汚染しないようにする。
- 3 食品を調理するときは**十分に加熱**する。この菌の殺菌には熱湯が有効なため、包丁・まな板は熱湯で消毒し、消毒後はよく乾燥する。
- 4 生肉を扱う**包丁・まな板**などの調理器具は、専用のものを使用し、他の食品を汚染しないようにする。また、生肉を取り扱った後は、手指の洗浄・消毒を必ず行う。

県内の発生事例

発生月・場所	患者数	原因食品	病因物質	概要
4月 飲食店	10人	鶏の刺身 (推定)	カンピロバクター ジェジュニ	カンピロバクターに汚染された鶏肉を生食用として提供していたことが原因と考えられる。
6月 飲食店	24人	バーベキュー 料理	カンピロバクター ジェジュニ	修学旅行の昼食でバーベキューを食べたグループが発症した。原因菌に汚染された原材料を十分に加熱調理せずに喫食したためと考えられる。

ノロウイルス

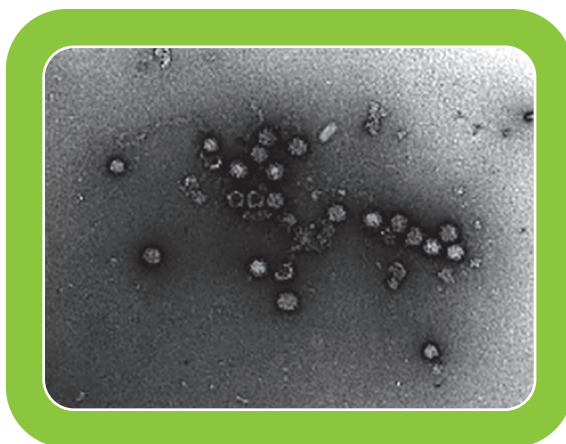
ウイルスの特徴

ノロウイルスは、患者の糞便中に排泄され、河川から海水中へと流入し、カキやアサリ等の二枚貝に蓄積されます。

ノロウイルスは、二枚貝の中では増えませんが、人の体内に入ると腸管内で増殖し、食中毒を起こします。

また、ノロウイルスは、乾燥に強く**少量でも感染する力**を持っているため、近年、**感染した調理従事者の手指を介して**汚染された食品を食べたことが原因となる場合が増加しています。

感染しても症状でない人（不顕性感染者）や、症状が回復した後も数週間は便中にウイルスが排出される場合があるので注意が必要です。



(写真：国立感染症研究所ホームページより転載)

原因食品

ウイルスを保有した調理者等を介して二次汚染された食品
汚染されていた二枚貝（カキ、アサリ等）の生食（鮮度とは関係ない）

症状

潜伏時間は24～48時間（平均36時間）で、吐き気、おう吐から始まり、下痢、腹痛、発熱など風邪に似た症状が出ます。通常、発症後3日以内で軽快しますが、発症当日の症状が激しいのが特徴です。



予防のポイント

- 1 加熱調理は、中心部までしっかり（**85℃～90℃で90秒以上**）加熱する。
- 2 最終工程で加熱されない食品（サラダ、和え物、果物、ケーキ等）を取り扱う場合は、マスク・手袋を着用する。
- 3 下痢、おう吐等の症状がある時には、調理作業に従事しない。
- 4 用便後や下痢・おう吐を呈する患者の世話をした後は、**手指を石けんで30秒以上洗い**、流水で十分に洗い流す。
- 5 使用前後の食器・調理器具は、十分に熱湯や次亜塩素酸ナトリウムによる消毒を行い流水洗浄をする。

県内の発生事例

発生月・場所	患者数	原因食品	病因物質	概要
1月 飲食店	47人	不明 (仕出し弁当)	ノロウイルス	食材の加熱不足によりノロウイルスが失活されなかった、あるいは施設の衛生管理の不備により食品が汚染された。
1月 飲食店	168人	寿司	ノロウイルス	感染した調理従事者は衛生手袋を着用していたが、多くの注文で手洗いが不十分なまま調理したため、食品が二次汚染された。

サルモネラ

菌の特徴

サルモネラは元々、**人獣共通感染症**の原因菌で、鶏、豚、牛、ペット等の動物の腸管に高率に保菌されています。

サルモネラが付着した肉や卵を原料として使用したときに、調理済食品を汚染したり、サルモネラを保菌したねずみの糞や尿により汚染されたり、時には調理者自身がサルモネラの**保菌者**となって食品を汚染し食中毒をひき起こすこともあります。



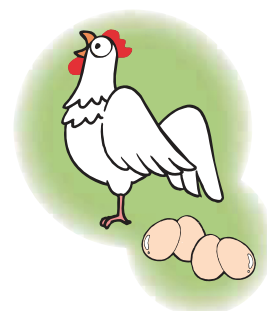
(写真：国立感染症研究所ホームページより転載)

原因食品

だし巻き、自家製マヨネーズなどの**鶏卵を使用した食品**や、ケーキ、シュークリームなどの卵を使用した菓子などが多く、また、卵や生肉などから、調理器具や手指を介して他の食品が汚染を受けることもあります。

症状

潜伏時間は約5時間から72時間で、腹痛、下痢、発熱(38℃～40℃)、おう吐、頭痛などが主症状です。



予防のポイント

- 1 食肉類の**生食は避け**、卵を生食する場合は「生食用」の表示があるものを購入し、期限内に使い切る。
- 2 卵は冷蔵庫に保管し、割卵したものはすぐに使用する。
- 3 卵・食肉などを取り扱った器具、容器、手指はそのつど、必ず洗浄消毒を行う。
- 4 調理の際は食品の中心部まで火が通るように十分加熱する。**(中心部が75℃、1分以上)**
- 5 検便を励行して保菌者の発見に努める。
- 6 ネズミ、ゴキブリ、ハエなどの駆除を実施する。
- 7 加熱不十分な卵料理は提供しない。

県内の発生事例

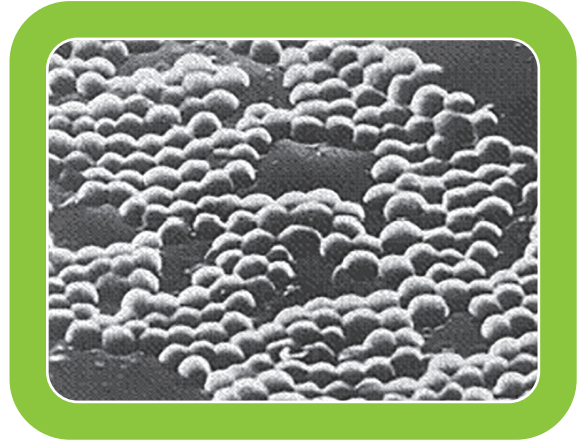
発生月・場所	患者数	原因食品	病因物質	概要
6月 飲食店	84人	仕出し料理	サルモネラ・ エンテリティディス	菌に汚染され、菌が増殖した液卵を海老の黄金焼きに使用し、十分に加熱しなかったため、食中毒が発生したと考えられる。

黄色ブドウ球菌

菌の特徴

黄色ブドウ球菌は、**化膿した傷**、髪の毛、水虫、にきび、のどや鼻の中など私達の身近に存在します。この菌が付着した手指などから食品を汚染し、この菌による食中毒が発生します。

この菌は、食べ物の中で増殖するときに**エンテロトキシン**という**毒素**をつくり、この毒素が人に危害をおよぼします。この毒素は100℃30分の加熱でも分解されません。



(写真：東京都福祉保健局ホームページより転載)

原因食品

おにぎりなど手指を介して汚染された食品が多く、その他に、弁当、**和菓子**などが原因食品となっています。

症状

潜伏時間は、約30分から6時間で、吐き気、おう吐、腹痛が主症状で下痢をとまなうこともあります。一般に高い熱はでません。



予防のポイント

- 1 手指などに化膿した傷のある人は、食品を直接さわったり、調理をしない。
- 2 手指の洗浄消毒を十分に行う。
- 3 調理済みの食品は10℃以下で保存し、菌が増えるのを防ぐ。
- 4 調理時には、帽子やマスクを着用する。

県内の発生事例

発生月・場所	患者数	原因食品	病因物質	概要
6月 飲食店	862人	鮭の塩焼	黄色 ブドウ球菌	鮭の塩焼き加工施設において従事者を介して汚染された鮭が、弁当製造施設や従事者を汚染し、弁当の搬送、販売中に菌が増殖し毒素を産生したため食中毒が発生したと考えられる。
10月 家庭	4人	おにぎり	黄色 ブドウ球菌	家庭で作られたおにぎりを、当日および翌日に食べ発症した。調理した者の手指に付着していた黄色ブドウ球菌により、食品が汚染されたと考えられる。

腸炎ビブリオ

菌の特徴

腸炎ビブリオは、**海水程度の塩分**（約3%）を好み、海水温度が20℃以上になると海水中で活発に増えるため、夏期にとれる魚介類に高率に付着しています。

真水や酸に弱く、また60℃、10分間の加熱で容易に死滅します。

しかし、至適温度（35～37℃）になると他の細菌の**2倍以上の速さで増殖**できるという特徴があります。



(写真：国立感染症研究所ホームページより転載)

原因食品

魚介類の**刺身や寿司類**、魚介類加工品が代表的なものです。

また、野菜の一夜漬けが原因となることもあり、生の魚介類を調理した後の調理器具や手指などを介して、この菌に汚染されます。



症状

潜伏時間は約10時間から24時間で、激しい腹痛、下痢などが主症状です。発熱、吐き気、おう吐を起す場合もあります。

予防のポイント

- 1 魚介類は、調理前に流水（**真水**）でよく洗う。
- 2 魚介類に使った調理器具類は洗浄・消毒して二次汚染を防ぐ。
- 3 魚を調理したまな板で、野菜などを切らないようにする。
- 4 魚介類は短時間でも**5℃以下で冷蔵保存**する。
- 5 調理後の食品は長時間放置しない。

県内の発生事例

発生月・場所	患者数	原因食品	病因物質	概要
9月 飲食店	53人	造り(カンパチ、タイ)(推定)	腸炎ビブリオ	生食用鮮魚介類の下処理時の洗浄が不十分であったため、鮮魚に細菌が残り、手指または器具を介して食品が二次汚染された。

病原大腸菌（腸管出血性大腸菌を含む）

菌の特徴

病原大腸菌は、人や動物の腸内に広く分布しています。腸炎を起こすものとして5つに分類されます。

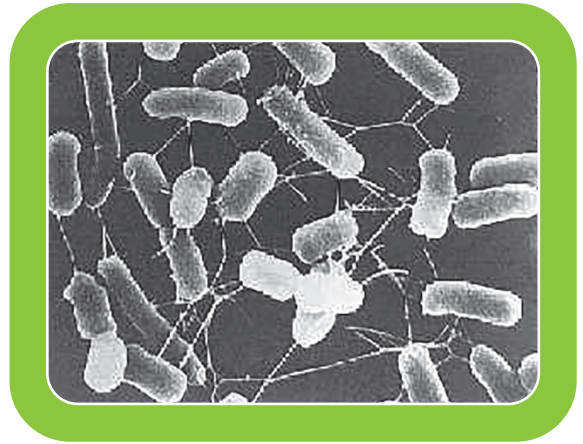
- (1) 腸管病原性大腸菌
- (2) 腸管侵入性大腸菌
- (3) 腸管毒素原性大腸菌
- (4) 腸管出血性大腸菌（O157等）
- (5) 腸管凝集性大腸菌

O157の特徴

発症菌数が非常に少なく、わずか数個程度の少ない菌数でも発症します。

潜伏時間が3～5日と長いため、原因食品・感染源の特定が大変難しくなっています。さらに、感染力が強く、便などを介して**人から人へ二次感染**することがあり十分な注意が必要です。しかし、他の食中毒菌と同様に熱や市販の消毒剤で死滅し、通常の食中毒対策で予防が可能です。

県内では O157 感染症事例が多発しています。これらのうち加熱が不十分な食肉などを食べたことによると疑われる例も多くみられますので十分に注意が必要です。



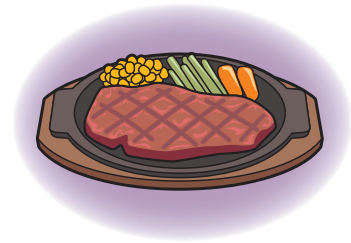
(写真：東京都福祉保健局ホームページより転載)

原因食品

加熱を十分にしていない食肉による例が多く、糞便により二次汚染された食品や飲料水なども原因となります。

症状

潜伏時間は、4～72時間（腸管出血性大腸菌は一週間程度を要する場合もある）で、主症状は下痢、腹痛、発熱、頭痛などです。腸管出血性大腸菌は血便を伴い、HUS（溶血性尿毒症症候群）で死亡することもあります。



予防のポイント

- 1 食肉類の生食は避ける。
- 2 食肉などを取り扱った器具・容器・手指はそのつど、必ず洗浄消毒を徹底する。
- 3 食材を十分に加熱（中心部を75℃で1分以上）する。
- 4 井戸水は必ず消毒する。

県内の発生事例

発生月・場所	患者数	原因食品	病因物質	概要
2月・3月 飲食店	3人	ビーフ角切り ステーキ	腸管出血性 大腸菌	レストランで提供された料理を食べた人が発症。食肉加工施設でテンダライズ処理（針状の刃を刺し、筋や繊維を切断する処理）により内部まで菌に汚染された原料肉を十分に加熱調理しなかったため、食中毒が起きたと考えられる。

食中毒から身を守るポイント

1 食品の購入

- 新鮮なものを購入する。
- 肉や魚は他の食品を汚染しないよう包装する。
- 冷凍や冷蔵が必要な食品は買い物の最後に購入する。



STOP!
THE
食中毒

2 保存

- 冷凍や冷蔵が必要な食品は、持ち帰った後直ちに冷凍庫や冷蔵庫に入れる。
- 冷凍庫や冷蔵庫は日頃から温度管理を行う。
- 冷蔵庫の中で肉や魚が他の食品を汚染しないように包装する。



3 調理の下準備

- 調理する前は手洗いをする。
- 生肉や魚などを扱った後には手洗いを十分に行う。
- 調理器具は洗浄後、熱湯消毒を行う。
- 冷凍食品は、冷蔵庫または電子レンジを用いて解凍する。
- 一度解凍した冷凍食品を再度凍結しない。



4 調理をするとき

- 加熱調理するときは中心部まで十分に加熱する。
- 料理を途中でやめる場合は室温に放置せず、冷蔵庫に入れる。また、再び調理するときは十分に加熱する。



5 食事のとき

- 食卓につく前に手を洗う。
- 温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下に保つ。



6 残った食品の取扱い

- 保存時には冷蔵庫内で素早く冷えるよう清潔な浅い容器を用いて保存する。
- 時間が経ったら、思い切って捨てる。

(正しい手の洗い方)



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

お問い合わせは、お近くの保健所まで

草津保健所 ☎077 (562) 3549

甲賀保健所 ☎0748 (63) 6149

東近江保健所 ☎0748 (22) 1266

彦根保健所 ☎0749 (21) 0284

長浜保健所 ☎0749 (65) 6664

高島保健所 ☎0740 (22) 3552

滋賀県健康医療福祉部生活衛生課
食の安全推進室 ☎077 (528) 3643