

4 主な食中毒と予防対策

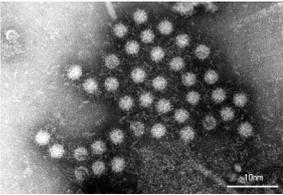
社会福祉施設等に限らず給食施設における食中毒を防止するために「大量調理施設衛生管理マニュアル」（平成9年3月24日付け衛食第85号）が示されており、その中の『重要管理事項』について、点検・記録を行うとともに、必要な改善措置を講じていく必要があります。

また、これを遵守するため、施設内の衛生管理体制を充実させ、更なる衛生知識の普及啓発に努める必要があります。

特に腸管出血性大腸菌やノロウイルスなど少量の菌数で発症する食中毒を防止するため、食品の調理に従事する方は、普段の食生活から「生の肉やレバー」、「二枚貝」などには十分に注意し、自らが病原菌等の保有者とならないようにしましょう。

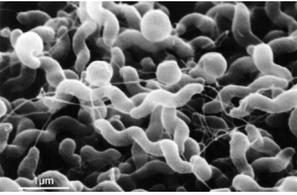
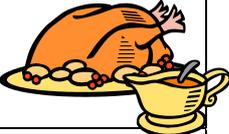
（食中毒等に罹患した場合、重症化する恐れが高い乳幼児や高齢者などハイリスクグループを対象とする施設で入所者等の食事介助にあたる職員の方々についても、食生活では同様の注意が必要です。）

① ノロウイルス

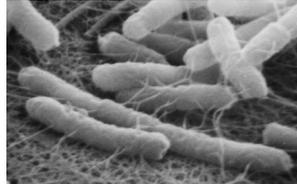
概要	<p>ウイルス性食中毒の大部分はこのノロウイルスによるものです。 感染力が強く、100個以下のウイルスが人の体内に入っただけで発症する場合があります。 食品を介さず人から人へ直接感染し集団的に発生することもあります。</p>	
性質	<p>酸に強く、pH3（人の胃液と同じくらい）の中に3時間おいても感染力は低下しません。また60℃、30分間の加熱にも安定で、不活化するには70℃、5分間、85℃、1分間の加熱が必要です。 また、消毒用アルコールでは不活化されにくく、逆性石けんも効果はありません。短時間での不活化には次亜塩素酸ナトリウム200ppm濃度が必要と考えられています。 潜伏期間は1～2日です。</p>	
原因食	<p>二枚貝など 調理従事者がノロウイルスに感染し、二次汚染させた食品等</p>	
主な症状	<p>激しい嘔吐が特徴で、下痢、腹痛、発熱がみられます。熱は高くても38℃台で、サルモネラ食中毒やインフルエンザのように高熱になることはほとんどありません。 おう吐はトイレへ行く時間もないくらい突然、急激に起こります。</p>	
予防対策	<p>二枚貝などは生食を避け、中心部まで85℃、1分以上の加熱調理を行うことが重要です。 また、調理する人は手洗いを十分に行い、配膳の際には使い捨て手袋を活用します。 胃腸炎症状のある人は調理に従事しないようにします。 患者の糞便、吐ぶつを介して感染することも知られているので、汚染場所の洗浄を行う場合は、マスクや使い捨て手袋を使用して次亜塩素酸ナトリウムで浸すようにふき取ることが必要です。</p>	



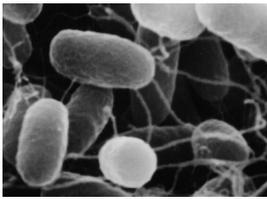
② カンピロバクター

<p>概 要</p>	<p>この菌は以前から家畜の流産菌、下痢症の原因菌として知られていました。 昭和54年東京都の保育園の事例で初めて確認され、昭和60年以降、全国的に多発しており注目される食中毒菌です。 牛やニワトリなどの家畜を始めイヌやネコなどあらゆる動物の腸管に住み着いていて、通常の大気中では発育できず、酸素濃度が5～10%の微好气的条件下で生存し、発育できるという特徴があります。</p>	
<p>性 質</p>	<p>熱や乾燥に弱い菌ですが、他の菌より少量の菌で発症します。 発育温度は30～40℃ですが、冷蔵、冷凍でも長く生存します。 潜伏期間は2～7日（平均2～3日）です。</p>	
<p>原因食</p>	<p>生または加熱不十分な食肉（特に鶏肉料理）など 米国においては、水及び牛乳による集団事例が報告されています。</p>	
<p>主な 症状</p>	<p>水様性の下痢（時に血便）、発熱（37～38℃、40℃以上に及ぶ場合もある。）、 腹痛、頭痛、倦怠感、悪心（おう吐は比較的少ない）などです。 風邪と類似の症状をあらわすこともあります。</p>	
<p>予防 対策</p>	<p>食肉類の生食は避け、中心部まで十分に加熱します。 食肉類は、低温で保管する必要があります。 調理器具は、使用後によく洗浄し、熱湯消毒後乾燥させます。 犬やネコなどのペットを触った後は、手を良く洗います。</p>	

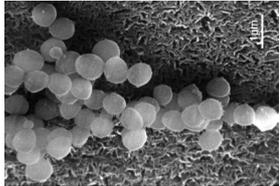
③ サルモネラ属菌

<p>概 要</p>	<p>サルモネラ属菌は哺乳類、鳥類、爬虫類、両生類などの腸管内にいますが、土壌や河川水から見つかることもあります。 乾燥に強く土壌中で数年間も生存することができます。 わが国では、学校、社会福祉施設、病院等で、この菌による食中毒が多発しており、1980年代後半からは鶏卵関連食品を原因食品として急増しています。</p>	
<p>性 質</p>	<p>乾燥には強いですが、加熱に弱い菌です。 潜伏時間は通常8～48時間です。</p>	
<p>原因食</p>	<p>食肉（特に豚肉・鶏肉）、鶏卵など 自家製マヨネーズ、パバロアなど熱を通さない食品</p>	
<p>主な 症状</p>	<p>悪寒、発熱（38～40℃）、腹痛、おう吐（1日数回、多いときは10回程度）、 下痢などです。 38℃以上の高熱が出るのが特徴です。</p>	
<p>予防 対策</p>	<p>食肉類の生食は避けます。 食肉類・卵などは冷蔵庫で保管します。 卵の割り置きはしないようにし、ひび割れた卵の使用は避けます。 加熱調理する時は中心部まで十分に火を通します。 ねずみの駆除をします。</p>	

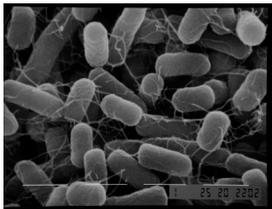
④ 腸炎ビブリオ

概要	<p>腸炎ビブリオは、海水中に生息する細菌で、冬季には海泥中で越冬していますが、海水温度が上がる夏季には海水中で増えるため、海産性の食品を摂取することによって起こる食中毒です。</p> <p>魚介類を生で食べるわが国では、夏季に多く発生する代表的な食中毒です。</p>	
性質	<p>塩分濃度 2.5～3.0%（海水と同じ。）でよく増殖し、菌が 2 倍に増える時間は約 10 分で、他の菌と比べて増殖速度が速いのが特徴です。</p> <p>潜伏時間は 6～32 時間です。</p> <p>真水や酸に弱く、加熱にも弱い菌ですが、凍結状態で長く生存します。</p>	
原因食	<p>生鮮魚介類が主であって、その他は漬物、サラダ類、折詰弁当と多種にわたっています。</p>	
主な症状	<p>腹痛（胃部又は上腹部の激痛で胃けいれん様）、下痢（必発で数回～10 回程度の場合が多く水様便、まれに粘血便）、発熱（37～38℃、39℃以上は少ない。）、吐き気、おう吐。</p>	
予防対策	<p>魚介類を調理前に真水でよく洗い、冷蔵庫へは、他の食品を汚染しないように包んでから入れます。</p> <p>まな板、包丁、ふきん、バットは魚介類専用のものを用意し、さらに生食用と加工用を区別して使用します。</p> <p>夏季には魚の生食を極力避け、酢物、煮物、焼魚として食べます。</p> <p>冷凍品を解凍する場合に、他の食品を汚染しないよう注意します。</p>	

⑤ 黄色ブドウ球菌

概要	<p>この菌による食中毒は毒素型で、菌が増殖するときに産生するエンテロトキシンという毒素を食品と一緒に摂取することにより起こります。</p> <p>黄色ブドウ球菌は、健康な人でも皮膚、鼻や咽頭部等に常在し、手の傷や化膿巣中には多数存在しています。</p>	
性質	<p>毒素（エンテロトキシン）は耐熱性で、通常の調理法（100℃、30分）では破壊されません。</p> <p>潜伏時間は 2～3 時間（1～6 時間がほとんど）です。</p>	
原因食	<p>おにぎり、弁当、柏餅などの穀類及びその加工品。</p> <p>シュークリームなど生クリームを使用した生菓子。</p> <p>調理加工時に素手で扱うもの。</p>	
主な症状	<p>激しい吐き気やおう吐（5～10 回以上）、腹痛、下痢。</p> <p>発熱はほとんどみられません。</p>	
予防対策	<p>調理の前には手をよく洗います。</p> <p>手に傷のある人は、調理に従事しないようにするか、食品を直接触ったり調理したりしないよう清潔な手袋等を使用します。</p> <p>食品を長時間、室温に放置せず、冷蔵（5℃以下）保存し、調理後は早く食べます。</p>	

⑥ 腸管出血性大腸菌

<p>概 要</p>	<p>腸管出血性大腸菌は牛の腸などに生育する大腸菌で、ヒトの体内に入るとベロ毒素を産生し、腎不全や内出血を引き起こします。 感染力が強く、少量の菌を摂取しただけでも発症することがあります。</p>	
<p>性 質</p>	<p>血清型による分類で O157 が一番よく知られていますが、他に O26、O111 などもあります。 加熱に弱い菌です。 潜伏期間は一般的には 3～5 日ですが、感染後 10 日以降に発症する場合があります。</p>	
<p>原因食</p>	<p>牛レバー刺し、ユッケ、ローストビーフ、焼肉、ハンバーガー。 殺菌が不十分な飲用水。</p>	
<p>主な 症状</p>	<p>下痢、腹痛で、血便を伴う激しい下痢や虫垂炎を疑うような激しい腹痛を伴う場合があります。 特に乳幼児や高齢者では溶血性尿毒症症候群や脳炎などの合併症を起こすこともあり、重篤になると死に至る場合があります。</p>	
<p>予防 対策</p>	<p>生レバーやユッケなどの生肉を食べないようにします。 ローストビーフ、焼肉、ハンバーグなどは中心部までしっかり加熱します（75℃、1 分間以上）。 井戸水などは十分な殺菌を行います。 調理する前、食肉を触った後、トイレの後などは手をよく洗い、消毒します。</p>	