

健保だより 110

新電元工業健康保険組合
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。梅雨の時季と夏場は湿度と気温が高くなるため、細菌が増えやすく、細菌性の食中毒の発生件数が増えてきます。

基本的な予防方法をきちんと守れば食中毒は防ぐことができますので、その予防方法を紹介します。

★加熱してあるメニューを選ぶ★

細菌が原因となる食中毒は夏場に多く発生しています。その原因の代表的なものは腸管出血性大腸菌 O157 で、死に至る事例があるなど痛ましい集団食中毒がたびたび発生しています。外食のメニューにある鶏肉の刺身による食中毒事故も多発し、流行しているレア（生焼け）ハンバーグも危険です。外食では生肉や生に近い肉は避けた方がよいでしょう。専門店だから安心というのは信頼し過ぎです。

★対策の基本は手洗い★

細菌やウイルスといった微生物は、ヒトの手を介して食品や料理に付着、増殖していきます。魚、肉、野菜やごみなどに食中毒の原因となる微生物が付着していると、それに触れた手を介してまな板、スポンジ、食材などがどんどん微生物で汚染されてしまいます。まずは料理をするときは小まめに石鹸で手洗いすることが重要です。

アルコール消毒はノロウイルスに関して効果がないことが分かっています。必ず石鹸を使いましょう。

★実は多い家庭での食中毒★

食中毒は外食で多いような印象を請けますが、実は食中毒が発生するのは「家庭」＞「昼食（持ち帰り弁当や総菜）」＞「外食」の順なのです。

食中毒に対しての認識が甘い一部飲食店を除けば、外食の方が調理担当者をはじめ、食中毒に対して知識のある人が多く、衛生管理もしっかりしているからです。

調理前に手を洗うのはもちろんですが、特に生肉、魚、卵を取り扱った後には、再度手洗いがが必要です。生肉や魚を切った包丁やまな板を洗わずに、そのまま果物や野菜などの食品を切ることはやめましょう。

肉や魚には食中毒を起こす微生物が多く、包丁やまな板を通して野菜や果物などを汚染させてしまうからです。包丁、食器、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うことが大事です。

また、加熱調理をして微生物を殺菌したり、すぐに冷蔵庫や冷凍庫で保管して微生物を増やさないことが大事です。O157 は室温でも 15 分～20 分で 2 倍に増えます。

微生物の菌の数が増えると食中毒を起こしやすくなり、症状も重くなりがち。

お持ち帰り弁当や総菜の購入後は必ず冷蔵庫で保管します。

★COLUMN★

食中毒は同じメニューを食べていながら症状が重い人と軽い人がいます。これは個人の免疫力や体力に違いがあるからです。乳幼児や高齢者は症状が重くなりやすいので、必ず完全に加熱した物を食べるようにしましょう。運悪く食中毒になっても軽く済ませるためには日頃から免疫の要である腸の状態を良くしておくことが大事です。

以 上