

食中毒予防及びまん延防止マニュアル

放課後等デイサービス メイプル

1.主な食中毒細菌の特徴

(1)サルモネラ

サルモネラは家畜などの腸管内にあり、鳥や豚、牛、ペットなどの動物が保菌しています。食肉や卵がこの細菌に汚染されていた場合、加熱処理が十分でなかったり調理済みの食品を汚染して起こる場合があるほか、サルモネラを保菌するネズミのふんや尿により汚染されたり、調理人が保菌し、食品が汚染され食中毒を起こすことがあります。原因食品としては、ウナギや卵焼き、ローストチキンなど食肉や卵などが見られます。予防方法としては、①肉の生食を避けること②加熱調理を行う場合、食品の中心部まで十分火を通すこと③ネズミなどの駆除の実施、などが必要です。

(2)腸炎ビブリオ

腸炎ビブリオは海水中や海泥中に存在し、海水温が上昇すると海水中で急速に増殖します。従って、この菌による食中毒は7～9月に集中しています。原因となる食品は寿司や刺身が中心ですが、煮カニなど加熱加工を行った食品でも加工後に海水で冷却するなどして再び汚染が起こり、食中毒を起こす例もあります。予防策としては、①腸炎ビブリオは海水と同じ塩分濃度でよく発育し増殖するので魚介類を調理する前に真水でよく洗うこと②増殖速度が早いことからわずかな時間でも冷蔵すること③魚介類の調理に用いた器具や手をよく洗浄し、器具は殺菌することなどが必要です。

(3)腸管出血性大腸菌

O-157などに代表される病原大腸菌の一つですが、赤痢菌が産生する毒素に類似したベロ毒素を産生し、激しい腹痛、水様性下痢、血便を特徴とするほか、特に子どもや老人では、溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳症を引き起こす場合もあり、速やかに医療機関に受診するなど注意が必要です。また、人から人へ直接感染が広がる場合があります。食肉などのほか、水を原因として発生するため、食品の加熱調理を十分に行うほか、井戸水などの飲料水の管理も重要です。

2.家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒予防には食中毒の原因となる細菌を「付けない、増やさない、殺す」の3つが原則です。ここでは、その原則に基づき実際に食品を購入し、調理、食事するまで残った食品の取り扱いについて、具体的な予防策を示しています。細菌は目に見えないものですが、予防策を確実に実施すれば、細菌による食中毒を予防することができます。

食中毒予防の6つのポイントは次のとおりです。

①食品の購入

- ・肉・魚・野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入する。
- ・表示のある食品は、消費期限などを確認し購入する。
- ・購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰る。
- ・特に、生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入はの買い物最後にし、購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰るようにする。

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る。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意する。目安は7割程度。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持することが目安。温度計を使って温度を測ると、より庫内温度の管理が正確になる。細菌の多くは10℃で増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃では増殖が停止する。しかし細菌が死ぬわけではなく、早めに使い切るようにする。
- ・肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中のほかの食品に肉汁などがかからないようにする。
- ・肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗う。石鹸を使い洗った後、流水で十分に洗い流すことが大切です。簡単なことですが、細菌汚染を防ぐ良い方法です。
- ・食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意する。また、直接床に置かないようにする。

③下準備

- ・台所の点検。ゴミは処理してあるか、タオルやふきんは清潔なものに交換、せっけんの補充、調理台の上の整理整頓等、こまめにチェックする。
- ・井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意する。
- ・手洗いをする。
- ・生肉、魚、卵を取り扱った後には、再度手を洗う。途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切。
- ・肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないように注意する。
- ・生肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはしない。洗ってから熱湯をかけた後使うことが大切。包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けるとさらに安全。

- ・ラップしてある野菜やカット野菜も洗うようにする。
- ・冷凍食品など冷凍してある食品を調理台に放置したまま解凍することはしない
室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合がある。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行う。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ流水を使う。
- ・料理に使う分だけ解凍し、解凍後すぐ調理するようにする。解凍した食品を再度冷凍や解凍を繰り返すことは、食中毒菌が増殖する場合があるので危険。
- ・包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、清潔なものを使用する。漂白剤に一晩付けるなどすると消毒効果がある。煮沸するとさらに効果的。包丁、食器、まな板などは、洗った後熱湯をかけるなどすると消毒効果がある。

④調理

- ・調理を始める前に、台所の点検をする。手洗いも忘れずに行う。
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱する。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すことができる。目安は、中心部の温度が75℃で1分以上加熱する。
- ・料理を中断し室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりする恐れがあるので、途中でやめる場合は冷蔵庫に入れる。再び調理する場合は十分に加熱するようにする。
- ・電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、蓋を使い調理時間に気をつけ熱の伝わりにくい物は、時々混ぜるなどするようにする。

⑤食事

- ・食事につく前に手洗いをする。
- ・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付ける。
- ・温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷やしておく。
目安は温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下。
- ・調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しないこと。O-157は、室温でも15～20分で2倍に増殖する。

⑥残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手洗いを行う。残った食品はきれいな器具、食器を使って保存する。
- ・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する。
- ・時間経ちすぎた物は処分するようにする。
- ・残った食品を温めなおす場合にも十分に加熱する。目安は75℃以上。みそ汁やスープなどは沸騰するまで加熱する。
- ・少しでも怪しいと思ったら食わずに処分する、口に入れないようにする。

3. 予防及びまん延防止

- ・ 事業所では、食中毒の予防及びまん延防止のため事業所内の衛生保持に努め、手洗い場、トイレ等の整備に努めるとともに、日頃から整理整頓をこころがけ、消毒、掃除、換気を定期的に行い、事業所内の衛生管理に努める。
- ・ 食中毒になったら自己判断で対処せず必ず医療機関を受診する。
- ・ 食中毒になると下痢などで脱水症状を起こしやすくなるため、水分補給は十分にする。
- ・ 食中毒になったら、まん延防止のため、食中毒の原因と思われる食材(生ごみ含む)を隔離保管し、保健所に提供する。また、消毒処理を行う。

4. 終わりに

食中毒は、夏場にのみ発生するものではありません。食中毒は、食品製造施設や飲食店などを原因として発生する場合がありますが、家庭においても依然として発生しています。先に述べた「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」を参考に、家庭での食品の取り扱いに注意し、食中毒を予防しましょう。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、出来るだけ早くかかりつけの病院、最寄りの医療機関を受診するようにしましょう。