



天気が悪いどんよりとした日が続いておりますが皆様お元気でしょうか。訪問看護ステーションなごみは雨にも負けず元気に営業しております!

今回のなごみカフェではこの時期に多発する食中毒についてお話したいと思います。食中毒が発生する原因や対策についてご紹介しますのでしっかりと確認していただき食中毒ゼロを目指しましょう!

この時期になるとよく耳にする「**食中毒**」ですがどんなことが原因で発生するかご存じですか?

食中毒とは、バイキンや毒が付着した食べ物を口にすることによって、感染する病気を指します。主な症状は発熱、下痢、血便、腹痛、吐き気、嘔吐があげられます。また重症化すると死に至る場合もあります。

食中毒の分類

食中毒は、その原因となったもの(病因物質)によって、次のように分類されます。

● 細菌性食中毒

感染型・・・サルモネラ属菌、腸炎ビブリオ、病原大腸菌、ウエルシュ菌、エルシニア・カンピロバクター

毒素型・・・黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、セレウス菌

● ウイルス性食中毒・・・ノロウイルス、A型肝炎ウイルスなど

● 寄生虫・食中毒・・・クドア、サルコシスティス、アニサキス、クリプトスポリジウム、サイクロスポラ

● 化学性食中毒・・・水銀、ヒ素、ヒスタミンなど

● 自然毒食中毒

動物性・・・ふぐ毒、貝毒

植物性・・・毒キノコ、ジャガイモの芽など



細菌性食中毒について

増殖する条件

1. **栄養**・・・人にとって栄養となる食品は、細菌にとっても栄養源になります。調理器具類では、食品の汚れが細菌にとって栄養源となります。

2. **水分**・・・細菌は食品中の水分を利用し増殖するため、適量の水分が必要となります。

3. **温度**・・・多くの細菌は、10℃～60℃程度で増殖し36℃前後で最もよく発育します。

→栄養・水分・温度3つの条件がそろい時間が経過することで食中毒発生の可能性が高まります。

食中毒を発生させないために…

食中毒を発生させないためには以下の3原則が重要となります。

1. **つけない!**・・・食品に菌を付着させないように調理時、飲食時は清潔に保ちましょう。

2. **増やさない!**・・・食品に付着した菌が増殖しないよう迅速な調理・提供と冷却を心がけましょう。

3. **やっつける!**・・・食品の中心部の温度が85℃～90℃で1分以上過熱しましょう。

食中毒発生の原因となることを十分に理解し、予防を徹底しましょう!

