

保 健 便 り

緑岡高校保健室 28/5/31

食中毒特集

緊急特別号

裏面も必ず読んで下さい

現在、先週中に行った部活動でのバーベキューにより食中毒と思われる症状で欠席している生徒が出ています。原因となる菌やウイルスは特定されていません。食中毒は、正しい知識をもち注意をすれば防げるものです。

二度とこのようなことにならないように、もう一度食中毒について知識の確認をしてください！

安易な考えや行動は、命をも危険にさらすことになることを忘れないでください！

下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状のある生徒は、担任または養護教諭に連絡してください。

どうして食中毒になるのか

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。時には命にもかかわるとてもこわい病気です。

食中毒をおこす主な細菌とウイルスの特徴

サルモネラ菌（感染型） 十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因となります。

例) 生卵、オムレツ、牛肉のたたき、レバ刺し

乾燥に強く、熱に弱い特徴があります。食後、6時間～48時間で、はきけ、腹痛、下痢、発熱、頭痛などの症状が出ます。

黄色ブドウ球菌（毒素型） ヒトの皮膚、鼻や口の中にいる菌です。傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌が付きやすくなります。そのため、加熱した後に手作業をする食べ物が原因となります。

例) おにぎり、お弁当、巻きずし、調理パン

この菌が作る毒素は熱に強く、一度毒素ができてしまうと、加熱しても食中毒を防ぐことはできません。

食後 30 分～6 時間で、吐き気、腹痛などの症状が出ます。

腸炎ビブリオ菌（感染型） 生の魚や貝などの魚介類が原因となります。

例) さしみ、すし

塩分のあるところで増える菌で、真水や熱に弱い特徴があります。食後 4 時間～96 時間で、激しい下痢や腹痛などの症状が出ます。

十分に加熱されていない肉（特にとり肉）や、飲料水、生野菜などが原因となります。また、ペットから感染することもあります。

カンピロバクター（感染型） 十分に加熱されていない肉（特にとり肉）や、飲料水、生野菜などが原因となります。また、ペットから感染することもあります。

例) 十分に火が通っていない焼鳥、十分に洗っていない野菜、井戸水（いどみず）やわき水

乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅します。食後 2～7 日で、下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛などの症状が出ます。

腸管出血性大腸炎（O-157, O-111）（感染型） 十分に加熱されていない肉や生野菜などが原因となります。

例) 十分に加熱されていない肉、よく洗っていない野菜、井戸水やわき水

菌には、O-157 や O-111 などの種類がありますが、十分に加熱すればふせげます。食後 12～60 時間で、はげしい腹痛、下痢、血が多くまざった下痢などの症状が出ます。症状が重くなると、死ぬこともあります。

ノロウイルス（感染型） カキなどの二枚貝を生や十分加熱しないで食べた場合や、ウイルスに汚染された水道水や井戸水などを飲んで感染することもあります。

例) 十分に加熱されていないカキ、アサリ、シジミ

熱に弱いので、85 度以上で 1 分間以上加熱。食中毒にかかった人の便や、吐いたものから感染することもあるので、さわったら石けんでよく手を洗います。

食後 1～2 日で吐き気、ひどい下痢、腹痛などの症状がでます。

食中毒の予防の基本は手洗いです → 二次的な感染も防ぐことができます

手洗いは、食中毒を予防するための基本です。食中毒は一年をとおして発生するので、ごはんやおやつを食べる前にはかならず手を洗うよう習慣をつけましょう。石けんをよく泡立て、手のひら、手の甲、指の間、つめの間と、洗い残しのないようしっかりと洗い、十分すすぎましょう。洗った後には、きれいなハンカチやタオルで手をふきましょう。

食中毒を防ぐ3つのきまりとは

食中毒を起こす細菌やウイルスが食品についてしまったかどうかは、見ただけではわからないし、味やにおいもわかりません。食中毒を防ぐための3つのきまりがあります。それは、原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

つけない

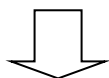
細菌は小さくて目で見ることにはできないため、食品についているかいないかを確かめることができません。

増やさない

細菌やウイルスは時間とともに増えます。また、温度、栄養、水分が満たされた環境になると育ちやすくなります。生ものや作った料理をあたたかい部屋に置いたままにすると細菌やウイルスが増えてしまうので、すぐに食べないものは、冷蔵庫に入れるなど、低温で保存しなければいけません。

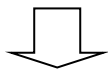
やっつける

細菌やウイルスの多くは高い温度に弱いので、十分に加熱することでやっつけることができます。



つけないためには

手や洗える食べ物はしっかり洗う。まな板、包丁、食器をきれいに洗い清潔にしましょう。肉や魚は他の食品と分けて包んで保存しましょう。



増やさないためには

生ものや作った料理は早く食べるようにしましょう。すぐに食べない料理は、冷蔵庫に入れて保存しましょう。冷凍されている食品を解凍するときは、冷蔵庫内や電子レンジで行うようにしましょう。



やっつけるためには

料理をするときは、食材の中心まで熱が通るよう、十分に加熱しましょう。食品を加熱するには、焼く、煮る、蒸す、揚げる、ゆでる、炒めるなどのほかに電子レンジも有効です。

あなたに今できる対策は、 十分な手洗いです



手のひら、爪、指と指の間、
手の甲、手首等十分に石けんで
洗いましょう。

(30 秒以上の手洗いがよい)