

「つけない」「ふやさない」「やっつける」

食中毒 追放計画 2019

太古の昔から火は我々の生活に欠かせないものです。
生で食べられるものは食材のほんの一部。大切なのは、
しっかりと時間をかけて確実に加熱すること。また、加熱が
大切であることをしっかりと認識すること。
できることは今日から始める。作る人も、食べる人も。

私は食中毒追放計画を実施するために、

- ☑ 予防の原則を忘れません。
- ☑ 近年の動向やHACCPによる衛生管理を考えます。
- ☑ 専門的な知識を身に付けます。
- ☑ 「食材の危害度」や「二次汚染」を理解し、対策を講じます。
- ☑ 万が一の危機に備えます。

✓ 予防の原則を忘れません。

食中毒予防の3原則

つけない

ふやさない

やっつける

つけない

誰の「手」でも、どんな「食材」でも、そのままでは「汚染源」です。

1 キホンのキホン「効果的な手洗い」

手洗いは**2回洗い**が効果的です。



2 知らないとキケン「手洗いの弱点」



皮膚のしわやくぼみ、肌荒れの部分は、食中毒菌等が残りやすいので、衛生的な手洗い・消毒が必要です。手袋をつければ安心は間違いです。

衛生講習会の「手洗い実習」で、自分の手洗いの癖や弱点を知っておくこと、手袋の有効的な使い方を学習することはとても重要です。

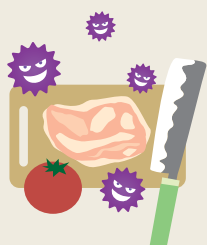
コラム 1

「二次汚染」対策のすゝめ

食材には、数多くの食中毒菌等が付着しています。「肉」「魚介類」「農産物」では、その種類によって食中毒菌等の種類は異なり、食中毒対策も異なります。

加熱前と加熱後の食材を取り扱うとき、包丁やまな板等の調理器具を共用するとどうなるでしょうか？

こういった場合、調理器具が食中毒菌等に汚染されてしまい、食品に食中毒菌等が付着してしまいます。このことを「**二次汚染**」といい、大変危険な行為です。専用の調理器具を使うか、食材ごとに洗浄・消毒を徹底しましょう。また、汚れが残っている状態では、アルコールスプレーは十分な効果が発揮できません。十分な洗浄・消毒を心がけましょう。



ふやさない

「こちよい温度」や「ゆっくりの時間」は、人間だけでなく、食中毒菌発育にも最適です。

食材や調理済みの食品は室温に放置せず、温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べましょう。食中毒菌は10～50℃で増殖するため、室温はとても増殖しやすい温度です。食品を保存する場合には、小分けにして、速やかに冷蔵庫で保管しましょう。また、口をつけた箸には雑菌が多くいます。箸をつけた食べ残しは廃棄しましょう。



効果的に冷蔵庫を活用するための10箇条

- その1. 生鮮食品・冷蔵冷凍品は速やかに
- その2. 温かいものは冷ましてから
- その3. 小分けして急冷を
- その4. 期限切れの商品は廃棄する
- その5. 肉・魚は清潔な容器で、冷蔵庫下部に保存する
- その6. 一度解凍したものは再冷凍しない
- その7. 7割程度で詰めすぎない
- その8. 長期間は保存しない
- その9. ドアの開閉は少なく、短時間で
- その10. 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下
温度計で確認を

やっつける

キーワードは「加熱」「流す」「消毒」

1 やっつける基本は「加熱」

食中毒菌等は加熱することで、死滅させることができます。表面だけでなく、食品の中心部まで加熱しましょう。特にさまざまな食中毒菌等に汚染されている可能性の高い食肉は、「中心温度75℃、1分間以上加熱」を徹底しましょう。温めなおす場合は、「かきまぜながら」「全体が沸騰するまで」「全体を均一に」よく加熱しましょう。

2 調理器具はしっかり洗浄・消毒を

調理器具は使用前、使用後に洗剤と流水でよく洗浄しましょう。熱湯消毒や塩素系漂白剤を浸したふきんによる消毒も効果的ですが、汚れが残っていると効果はありません。洗浄・消毒後は、よく乾燥させ、雑菌の繁殖を防ぎましょう。

生で食べる野菜・果物については、次亜塩素酸ナトリウム等^{*1}で殺菌した後、流水で十分すすぎ洗いすることが、大量調理施設^{*2}に求められています。



^{*1} 次亜塩素酸ナトリウム溶液(200mg/ℓで5分間又は100mg/ℓで10分間)又はこれと同等の効果を有する亜塩素酸水(きのご類を除く。)、亜塩素酸ナトリウム溶液(生食用野菜に限る。)、次亜塩素酸水並びに食品添加物として使用できる有機酸溶液

^{*2} 1回300食以上又は1日750食以上を提供する調理施設

誰でも加害者・被害者になる食中毒

埼玉県内で発生した食中毒

食中毒は、調理従事者の「知識不足」が原因で発生します。特に近年のノロウイルス食中毒では、調理従事者の「健康管理」が主な原因です。

過去3年次の埼玉県全域での食中毒発生状況

※()は患者数

		平成28年次 (2016年)		平成29年次 (2017年)		平成30年次 (2018年)	
細菌	サルモネラ属菌	2	(29)	—	—	—	—
	黄色ぶどう球菌	—	—	—	—	2	(24)
	腸炎ビブリオ	1	(19)	—	—	2	(15)
	腸管出血性大腸菌	—	—	4	(42)	1	(10)
	ウェルシュ菌	3	(62)	—	—	1	(18)
	セレウス菌	1	(9)	—	—	—	—
	カンピロバクター	12	(82)	16	(141)	12	(82)
ウイルス	ノロウイルス	11	(177)	4	(54)	6	(73)
寄生虫	クドア	1	(9)	—	—	—	—
	アニサキス	2	(2)	2	(2)	4	(4)
化学物質	化学物質	2	(21)	—	—	1	(21)
自然毒	植物性自然毒	—	—	1	(2)	—	—
不明		—	—	1	(6)	—	—

食中毒の統計、速報は、厚生労働省のホームページで確認できます。

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/04.html

食中毒事件一覧速報

検索

HACCPに沿った衛生管理

HACCP(Hazard Analysis and Critical Control Pointの頭文字)は「危害分析重要管理点」と訳されます。HACCPによる衛生管理は、「すべての工程」において

- ①健康被害の可能性がある「危害分析(ハザード)」を、生物的(病原微生物等)、化学的(残留農薬・洗浄剤等)、物理的(金属片、ガラス片等)別にもれなく取り上げ、
- ②低減・除去するための「衛生管理計画」(衛生管理、調理製造工程をマニュアル化)を定め、
- ③継続的に確認、記録・保管するものです。

また、衛生管理計画の検証と改善をくり返すこともHACCPの特徴です。

平成30年6月に公布された食品衛生法の改正で、すべての食品等事業者に対し、公布から2年以内の取組が義務化されています。

HACCPの導入にあたっては、厚生労働省のホームページで手引きが確認できます。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000179028.html>

厚生労働省 業種別手引書

検索

植物性自然毒 採らない! 食べない! 売らない! 人にあげない!

有毒植物を山菜などと間違えて食べたことによる食中毒が頻発しており、死者も発生しています。食用の野草・きのここと確実に判断できない植物は絶対に「採らない!」「食べない!」「売らない!」「人にあげない!」を徹底しましょう。

ハシリドコロ



- 中毒症状
おう吐やけいれん、こん睡等
- 類似植物
フキノトウ、ギボウシ

バイケイソウ類



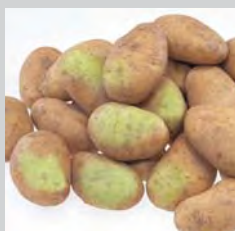
- 中毒症状
手足のしびれ、めまい等
- 類似植物
オオバギボウシ、ギョウジャニンニク

ツキヨタケ



- 中毒症状
おう吐、下痢、腹痛
- 類似植物
ヒラタケ、ムキタケ、シイタケ

ジャガイモのソラニン 「芽に注意!」



- 中毒症状
おう吐、下痢、腹痛、めまい、動悸、耳鳴り、意識障害、けいれん、呼吸困難
- 解説
光が当たって表面が黄緑になった部分、芽及び付け根部分などに存在する

家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物は別々に栽培しましょう。山菜に混じって有毒植物が生えていることがあります。山菜採りなどをするときは、一本一本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。

植物性自然毒のリスクプロファイルは、厚生労働省のホームページで確認できます。

自然毒のリスクプロファイル

検索

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/poison/index.html

コラム 2

「健康保菌者」という言葉を御存知ですか!?

毎年秋から冬にかけて流行するノロウイルス。多くがおう吐物等の不十分な処理によって起こる感染症ですが、食べ物を介して人に感染した場合は「食中毒」となります。ここ数年、全国におけるノロウイルス食中毒は事件数、患者数ともにトップです。

ところで、ノロウイルスによる食中毒の多くに共通した原因があるのは御存じですか?キーワードは「健康保菌者」です。健康保菌者とは、菌やウイルスなどの食中毒の原因となりうる微生物に感染(体の中で増殖している状態)しているにも関わらず症状が出ていない状態をいいます。ノロウイルス食中毒を発生させた多くの調理従事者は、「症状がない」あるいは「軽い下痢」等の症状にとどまったため、自らが感染していることを知らず、用便後等の手洗いが不十分な状態で、食べ物に直接または間接的に触れてしまったことなどにより事故を起こしています。ノロウイルスに限らず、多くの食中毒事案では、調理従業者から原因となった食中毒細菌、ウイルスが検出されます。日ごろから健康管理、健康診断を確実に実施していれば食中毒は未然に防げます。「生肉等の危険食材を食べない」「定期的な保菌検査(検便)をする」等の対策をしましょう。



生鮮魚介類に起因する食中毒

〔細菌〕 腸炎ビブリオ

原因食品

- 刺身やすし等の生食用魚介類
- 魚類やゆでだこ等のポイル食品

症状・疫学

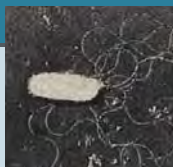
潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
10～24時間	○	上腹部	—	—	死亡事例あり

予防

- 食材の低温管理、よく洗う
- 二次汚染の防止
- 加熱用の水産魚介類の生食をしない

解説

1963年から1991年まで食中毒原因菌のトップでしたが、低温流通等の技術がよくなったことで、近年ではまれな食中毒になっていますが、水産魚介類に存在しないわけではありません。低温管理を徹底しなければ、簡単に発生する食中毒の一つです。



〔寄生虫〕 アニサキス

原因食品

- 天然魚
サバ、サケ、ニシン、スルメイカ、イワシ、サンマ、ホッケ、タラ、マスによくみられる。

症状・疫学

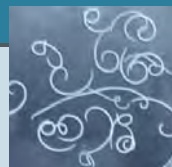
潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
1～8時間	—	胃・腸	○	—	じんましん

予防

- 加熱調理
- 冷凍（マイナス 20℃で 24 時間以上）

解説

寄生虫が胃壁や腸壁に侵入することで激しい腹痛等を引き起こします。鮮度の良い魚介類であればアニサキスは魚介類の腸管内にとどまっていますが、劣化すると魚介類の筋肉内に移行する傾向があり、内臓を除去して喫食しても感染する場合があります。アニサキス 1 匹の感染でも発症する場合があります。通常の料理で用いる程度のワサビ、醤油、酢などではアニサキスは死にません。



〔化学物質〕 ヒスタミン中毒

原因食品

- 赤身魚及びその加工品
カジキ、マグロ、ブリ、サンマ、サバ、イワシ等が多い

症状・疫学

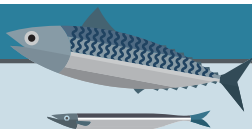
潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
0.5～1時間	—	—	—	○	頭痛・蕁麻疹

予防

- 常温で放置しない

解説

赤身魚に多く含まれる無害なヒスチジンがヒスタミン産生菌によって有害なヒスタミンになることが原因です。一般的に100グラム中100ミリグラム以上含まれる食品を、大人一人当たり 20～370 ミリグラム食べると、食中毒を発症するとされています。重症の場合、呼吸困難や意識不明になることもあります。一度ヒスタミンができてしまうと、煮ても焼いても減ることはありません。温度管理を徹底する必要があります。



〔寄生虫〕 クドア・セブテンブクタータ

原因食品

- ヒラメ（特に韓国産に多い）

症状・疫学

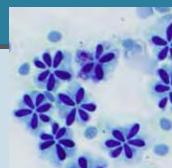
潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
1時間	○	—	○	—	一過性

予防

- 加熱（75℃ 5 分以上）
- 冷凍（マイナス 20℃で 4 時間以上）

解説

汚染されたヒラメの生食が原因となり、夏（8～10月）に発生が多く、輸入品（韓国産）に多く寄生していると報告されています。



コラム 3

「食べてすぐ」はドラマだけ!?

ドラマなどで毒物が出てくるシーンでは、服用後すぐに苦しみ始めるパターンが多いからか、食中毒様の症状が出ると、直近の食事を疑いやすい傾向があります。しかし食中毒の場合、必ずしもそうとは言えません。食中毒は「ウイルス」や「細菌」、時には「寄生虫」や「化学物質」を原因として発症します。これらが体の中に入っても、実際に症状が出るまでには、口→胃→腸と原因物質が移動する時間が必要で、更に菌やウイルスの場合には体内で「増殖」してから症状が出るまで時間がかかります。この食べてから症状が出るまでの時間を潜伏期間といい、原因によっては3週間以上前の食事が原因であることもあります。





専門的な知識を身に付けます。

環境・人由来の食中毒

〔細菌〕 ウエルシュ菌

原因食品

- 煮物や大量調理食品
カレー、シチュー、スープ、
麺つゆなどが多い。

病因物質

- エンテロトキシン
- ウエルシュ菌

症状・疫学

潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
6～18 時間	○	下腹部	○	—	腹部の膨満感

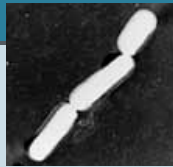
予防

- 前日調理は避け、加熱調理後はできるだけ早く食べる
- 発育しやすい温度帯 (10 ～ 55℃) を維持しないこと
(急速加熱・急速冷却)

解説

自然界に広く存在し、酸素があると増えることができない細菌です。生育できない環境では芽胞※を作り、乾燥や高温に耐えるため、加熱による殺菌は期待できません。酸素の少ない鍋底で増殖するため、カレー、シチュー、スープ、麺つゆなどの作り置きした煮物や大量調理食品が原因食品として多く報告されています。

※ 芽胞：熱に強い殻のような膜



〔細菌〕 セレウス菌

原因食品

- 穀類及びその加工品
チャーハン、ピラフ、オムライス、
スパゲティー等が多い

病因物質

- おう吐毒
- 下痢毒

症状・疫学

	潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
おう吐型	0.5～6 時間	△	—	○	—	悪心
下痢型	6～15 時間	○	○	—	—	おう吐なし

予防

- 作り置きしない
- 速やかに低温保存 (10℃以下)

解説

土壌細菌のひとつで、自然環境に広く分布しており、農作物（米、小麦）に多く付着しています。エンテロトキシン他いくつかの毒素を作り、毒素の違いにより「下痢型」と「おう吐型」に分類されます。食品中ではウエルシュ菌と同じく芽胞を作って生存するため、熱に抵抗性があります。



〔細菌〕 黄色ブドウ球菌

原因食品

- おにぎり、弁当、仕出し弁当、
和菓子、シュークリームなどが多い。

病因物質

- エンテロトキシン

症状・疫学

潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
0.5～6 時間	△	○	○	—	一般に発熱はない

予防

- 切り傷などけがをしている素手で食品に触れない
- 食品の低温管理

解説

黄色ブドウ球菌は、手の傷などには多量に存在しますが、健康な人でものどや鼻の中など身近にも存在します。黄色ブドウ球菌は増えるときにエンテロトキシンという、100℃20分の加熱でも分解されない毒素をつくり、これが食中毒の原因となります。



〔化学物質〕 油脂の変敗

原因食品

- 油で揚げた食品
インスタントラーメン、
ポテトチップなどが多い
- 干物、乾物類、ナッツ類

病因物質

- ヒドロペルオキシド（不飽和脂肪酸の酸化による）

症状・疫学

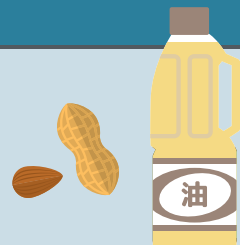
潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
1～6 時間	○	○	○	—	頭痛・倦怠感

予防

- 食品は遮光し、乾燥状態で保冷し、非金属性の保管容器に密封する
- 劣化した油を使用しない

解説

即席めんが誕生した昭和30年代、即席めんの消費増大に伴い食中毒が多発しました。現在は管理の徹底などにより流通品における事故は少なくなっています。家庭や飲食店の揚げ油も酸化します。定期的な交換を心がけましょう。





「食材の危害度」や「二次汚染」を理解し、対策を講じます。

肉の生食、御用心！ 生肉に起因する食中毒

鶏刺し、鶏わさなど肉を生または加熱不十分な状態で食べたことや、生肉を取り扱った後の調理器具の洗浄不足等、交差汚染が原因の「カンピロバクター食中毒」や「腸管出血性大腸菌食中毒」が頻発しています。

肉の生食は健康な方でも重症化する恐れがあり、**後遺症**や、最悪の場合**死**に至ることがあります。牛肝臓、豚肉の生食は法令で禁止され、生食用の牛肉については法令で規格基準が定められています。鶏などの肉や内臓も、「禁止されていないから安全」ではありません。

	牛	レバー	生食用としての提供が禁止されている（平成24年7月1日）
		ユッケ等	生食用食肉の規格基準が定められている（平成23年10月1日）
	豚		生食用として提供が禁止されている（平成27年6月12日）
	馬		生食用食肉の衛生基準目標が国で定められている（平成10年9月11日）
	鶏		生食用としての規制はないが、カンピロバクターを中心とする食中毒が多発しており、重度の後遺症を伴う恐れもある。

肉の生食は食中毒のリスクがあります。過去の事例では、健康な人が肉の生食により、命を落とす不幸な事件が発生しています。特に子ども、高齢者や抵抗力の弱い方は、たとえ生食用であっても喫食を控えてください。「かっこいい」「通の食べ方」「新鮮な生肉は安全」は間違った認識です。肉を食べる際は、中心部まで十分に加熱しておいしく食べましょう。

〔細菌〕カンピロバクター

原因食品

●鶏肉、牛肉

病因物質

●カンピロバクター（少量の菌でも感染、発症する）

症状・疫学

潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
2～5日	○	○	○	○	ギラン・バレー症候群

予防

- 食材の中心部までの十分な加熱
- 調理器具の洗浄・消毒、使い分け

解説

家畜や野生動物の腸管の中に一般的に存在する細菌で、とりわけ「ニワトリ」の保有率が高いといわれています。酸素や熱に弱い特性から、「新鮮な食肉」ほど多くのカンピロバクターが存在します。「新鮮な生肉は安全」は間違いです。少量の菌でも感染、発症することから、手指や調理器具を介した二次汚染についても注意が必要です。まれに、「ギラン・バレー症候群」という手足の麻痺や呼吸困難等の後遺症が残る場合があります。

毎年、鶏刺し、鶏わさなどの鶏肉を生又は加熱不十分な状態で食べたことや、生肉を扱った包丁、まな板、手指等により交差汚染された食品を原因とする食中毒が多発しています。



〔細菌〕 腸管出血性大腸菌

原因食品

- 牛肉
- 野菜・果物
(たい肥や汚染水などに由来)

病因物質

- ベロ(志賀)毒素 VT1 又は VT2
腸管出血性大腸菌 O157・O26・O111 他が産生する

症状・疫学

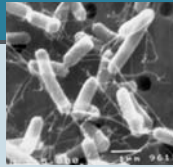
潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
2~7 日	○ (血便)	○	—	○	HUS (溶血性貧血・血小板減少・急性腎不全)

予防

- 食材の洗浄・消毒、中心部までの十分な加熱
- 調理器具の洗浄・消毒、使い分け

解説

腸管出血性大腸菌はベロ(志賀)毒素を産生する大腸菌で、反芻獣(牛など)の腸内に一般的に存在します。重症化すると血便が出るのが特徴で、溶血性尿毒症症候群 HUS(溶血性貧血・血小板減少・急性腎不全)を発症することもあります。少数の菌で発症するほか、感染力が非常に強いため、食品への二次汚染だけでなく、トイレなどを介して同居家族などに感染させることもあります。



〔細菌〕 サルモネラ属菌

原因食品

- 鶏肉・鶏卵・牛肉
たたき、レバ刺し、生たまご入り
とろろ汁、オムレツ、玉子焼き、
自家製マヨネーズなど
- うなぎやスッポン
- ネズミやペット動物、野生動物により汚染された水・食品

病因物質

- サルモネラ属菌

症状・疫学

潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
12~48 時間	○ (緑色)	○	○	○	死亡率 0.1~0.2%

予防

- 食材の中心部までの十分な加熱
- 調理器具の洗浄・消毒、使い分け
- 鼠族昆虫の駆除

解説

サルモネラ属菌は自然環境に一般的に存在します。主に肉・卵を介して食中毒が発生しますが、感染力が非常に強いことから二次汚染が疑われることもたびたびあります。食肉の中心部まで加熱するほか、卵については、「新鮮なものを使用」「冷蔵保管」「生食は表示期限内に消費」「割卵後は直ちに調理・喫食」しましょう。

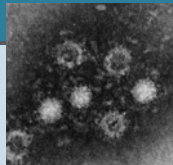


他にも肉の生食にはこんなリスクが

〔ウイルス〕 E型肝炎ウイルス

生または加熱不十分な食肉、野生鳥獣肉、汚染水の生や加熱不十分な状態で摂取が原因となります。

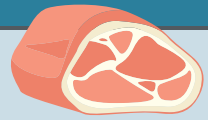
不顕性感染が多い(特に若年者)ですが、肝炎を発症した場合、倦怠感、食欲不振等が先行し、発熱、悪心・腹痛等の消化器症状、肝腫大、肝機能の悪化(黄疸)という症状が現れます。高齢者や妊婦の場合、まれに劇症化するケースもあります。中心部までの十分な加熱を行いましょう。



〔寄生虫〕 有鉤条虫

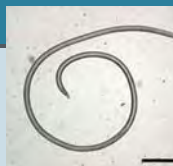
生または加熱不十分な豚肉、イノシシ肉、虫卵に汚染された食物や水が原因となります。輸入キムチが原因と思われる症例も報告されています。

脳への感染で、てんかん、水頭症、神経学的徴候などが発現します。中心部までの十分な加熱、または、マイナス 5℃で 4 日間、マイナス 15℃で 3 日間、マイナス 24℃では 1 日冷凍と同等の冷凍処理を行いましょう。



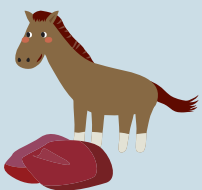
〔寄生虫〕 旋毛虫(トリヒナ)

生または加熱不十分な野生鳥獣肉及び馬肉が原因となります。腹痛、下痢、発熱、眼瞼浮腫、筋肉痛、呼吸困難、脳炎、心筋炎等を起こし重篤となることもあります。全身浮腫、貧血、肺炎、心不全などによる死亡例も確認されています。中心部までの十分な加熱を行いましょう(低温に強くマイナス 30℃で 4 ヶ月保存しても失活しません)。



〔寄生虫〕 住肉胞子虫(サルコシスティス・フェアリー)

多数寄生した馬肉の生食が原因となります。摂食後数時間で一過性の下痢、おう吐、腹痛などの消化器症状が現れます。馬肉をマイナス 20℃(中心温度)で 48 時間以上冷凍処理すると、食中毒を防ぐことができます。



コラム 4

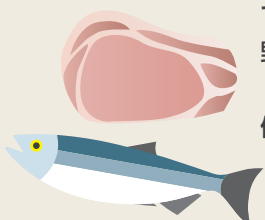
食べる側も食中毒予防の正しい知識の習得と実践が大切です

「お店で売っているものはすべて安全」「客に提供されるメニューにリスクはない」と思いたいところですが、残念ながらそう言い切れるものではありません。鮮魚には、当然寄生虫はいますし、肉や卵、野菜にも菌がいますので、そのまま喫食すればかなりの確率でお腹を壊すと考えられます。

日本は世界有数の衛生大国である反面、流通提供される食品に対する日本人の危機意識はかなり低いのではないのでしょうか。

「肉はよく焼いて、半生では食べない」、「乳幼児に生ものは食べさせない」。

こんな昔からの日本人の考えは、決して時代遅れではなく、経験則に基づいた、消費者が守るべき約束事なのではないのでしょうか。





「食材の危害度」や「二次汚染」を理解し、対策を講じます。

ウイルスによる食中毒

ここ数年、「インフルエンザ」や「ノロウイルス」が大流行しています。

「自分は大丈夫」は絶対ダメ！少しの油断から食中毒は発生します。流行期間中は「自分は感染している」と思って、手洗いなどを徹底しましょう。

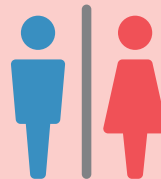
それでもあなただけは大丈夫!?

もし、用便後に
手を洗わなかったら？



トイレットペーパーを使えば、自分の手は汚れていない、なんていうのは迷信。用便後トイレットペーパーを12枚重ねてお尻を拭いたとしても、なんと、健康な便で3秒、下痢便であれば瞬時に汚れは手に到達します。もしあなたが健康保菌者で、手が汚れてないと思って調理に従事したら、どうなるのでしょうか？

もし、割烹着を
着たまま
トイレに行ったら？



手だけきっちり洗っていれば安心、なんてこれもまた間違い。便器内の水流や洗浄便座の使用で、個室には糞便の粒子が充満します。個室内はもちろんですが、トイレから出た7m先まで、糞便の粒子はまわりついてくるというデータもあります。もしあなたが健康保菌者で、割烹着を着たままトイレに行ったら、どうなるのでしょうか？

データ出典元：食と健康 2014.11

[ウイルス] ノロウイルス

原因食品

- 感染者の便や吐しゃ物、汚染した手指の二次汚染があった食品
- 二枚貝（カキ）

病因物質

- ノロウイルス

症状・疫学

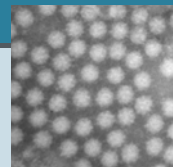
潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
24～48時間	○	○	○	○	治癒後 2～3 週間 ウイルス排出

予防

- 調理従事者の健康管理、手洗いの徹底
- 二枚貝の中心部までの十分な加熱
- サラダなど加熱しないメニューは適宜消毒（次亜塩素酸ナトリウム等）

解説

ノロウイルスは15年ほど前まで「小型球形ウイルス」と呼ばれ、大きさが38nm(nm: ナノメートルは100万分の1ミリ)ほどとても小さなウイルスですが、10～100個程度という非常に少ない量で感染します。秋から冬にかけて感染症としても流行することが知られており、ここ数年はインフルエンザと並んで、非常に多くの患者が出ています。一般的には感染症であるノロウイルスですが、調理従事者の手洗い不足等で、食べ物を介して人が感染した場合は「食中毒」となります。たびたび健康保菌者（感染はしているが発症はしていない人）が問題となり、健康に気を使っている調理従事者でも、冬場は1割ほどが感染しているといわれています。ノロウイルスの流行時期は、健康保菌者になっていることを前提に、十分な手洗いが必要です。また、症状が治まっても2～3週間ウイルスを排出し続けることにも注意が必要です。



おう吐物の処理方法

- ① 窓を開けて換気を良くし、人を遠ざける
- ② 使い捨て手袋とマスクを着用
- ③ バケツに消毒液(次亜塩素酸ナトリウム0.1%(1000ppm)を作る
- ④ ペーパータオルや新聞紙でおう吐物を取り除き、ビニール袋へ捨てる
- ⑤ 汚物を取った床をペーパータオルで覆い、静かに消毒液をかけ、10分程度放置する(待っている間に、消毒液を浸したペーパータオルで周りの床を拭く)
- ⑥ ペーパータオルを外側から内側へ静かに集め、ビニール袋へ捨てる
- ⑦ 消毒後の床を水ぶきする
- ⑧ 作業後は手袋・マスクを捨て、手洗い・うがい、できれば着替える



食品中の ノロウイルスの処理方法

- 中心温度85～90℃で90秒以上の加熱
- 生食用野菜の場合、
次亜塩素酸ナトリウム等の消毒*

※次亜塩素酸ナトリウム溶液(0.02%(200ppm)で5分間又は0.1%(100ppm)で10分間)又はこれと同等の効果を有する塩素系酸化(きのこ類を除く。)、塩素系酸化ナトリウム溶液(生食用野菜に限る。)、次亜塩素酸水並びに食品添加物として使用できる有機酸溶液

台所用塩素系漂白剤(5%次亜塩素酸ナトリウム)を 用いた消毒液の作り方

- おう吐や下痢便の処理：0.1%(1,000ppm)
2ℓのペットボトル1本の水に40ml
(漂白剤キャップ(約25ml)2杯弱)
- 調理器具、衣類等の処理：0.02%(200ppm)
2ℓのペットボトル1本の水に8ml
(ペットボトルキャップ(約5ml)で2杯弱)

ワンポイント

- 次亜塩素酸ナトリウムには、皮膚への刺激性や金属を腐食させる性質があります。製品の使用上の注意をよく確認してください。
- ペットボトルの中に直接消毒液を作ることは誤飲になります。バケツを用意するか、大きく表示を書いて事故を防ぎましょう。
- 時間が経つと消毒効果が下がりますので、作り置きはせず、その都度つくりましょう。
- アルコールには、ノロウイルスを失活させる効果はありません。エタノールに別の添加物を加えた消毒液では有効なものもありますが、次亜塩素酸ナトリウムよりも効果が劣ります。
- 汚れ(有機物)のついた状態では、十分な効果がありませんので、よく洗浄してから消毒しましょう。

コラム 5

「もし」食中毒事件を起こしてしまうと…

食中毒事件を起こしてしまうと、飲食店の場合、営業停止命令など行政処分を受けるほか、被害者への補償等が必要となります。営業目的でない飲食物の提供であっても、被害者への補償が必要になる場合があります。食中毒は誰も得をしない事故です。食中毒予防の三原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」を徹底し、安全安心な食品を提供しましょう。

平成28年度補償内容	ノロウイルス食中毒	カンピロバクター食中毒	腸管出血性大腸菌食中毒
1事故あたり	399,872円	145,014円	1,209,797円
患者1名あたり	20,220円	30,408円	73,851円

データ協力：公益社団法人日本食品衛生協会



万が一の危機に備えます。

食品衛生についての御相談は、 お住まいの担当区域を所管する保健所へ



埼玉県庁管轄の保健所

保健所名称	電話番号	Fax番号	担当区域
	所在地		
南 部 保 健 所	048 - 262 - 6111 〒333 - 0842	048 - 261 - 0711 川口市前川1 - 11 - 1	蕨市、戸田市
朝 霞 保 健 所	048 - 461 - 0468 〒351 - 0016	048 - 461 - 0133 朝霞市青葉台1 - 10 - 5	朝霞市、志木市、和光市、新座市、富士見市、ふじみ野市、三芳町
春 日 部 保 健 所	048 - 737 - 2133 〒344 - 0038	048 - 736 - 4562 春日部市大沼1 - 76	春日部市、松伏町
草 加 保 健 所	048 - 925 - 1551 〒340 - 0035	048 - 925 - 1554 草加市西町425 - 2	草加市、八潮市、三郷市、吉川市
鴻 巣 保 健 所	048 - 541 - 0249 〒365 - 0039	048 - 541 - 5020 鴻巣市東4 - 5 - 10	鴻巣市、上尾市、桶川市、北本市、伊奈町
東 松 山 保 健 所	0493 - 22 - 0280 〒355 - 0037	0493 - 22 - 4251 東松山市若松町2 - 6 - 45	東松山市、滑川町、嵐山町、小川町、川島町、吉見町、ときがわ町、東秩父村
坂 戸 保 健 所	049 - 283 - 7815 〒350 - 0212	049 - 284 - 2268 坂戸市石井2327 - 1	坂戸市、鶴ヶ島市、毛呂山町、越生町、鳩山町
狭 山 保 健 所	04 - 2954 - 6212 〒350 - 1324	04 - 2954 - 7535 狭山市稲荷山2 - 16 - 1	所沢市、飯能市、狭山市、入間市、日高市
加 須 保 健 所	0480 - 61 - 1216 〒347 - 0031	0480 - 62 - 2936 加須市南町5 - 15	行田市、加須市、羽生市
幸 手 保 健 所	0480 - 42 - 1101 〒340 - 0115	0480 - 43 - 5158 幸手市中1 - 16 - 4	久喜市、蓮田市、幸手市、白岡市、宮代町、杉戸町
熊 谷 保 健 所	048 - 523 - 2811 〒360 - 0031	048 - 520 - 3271 熊谷市末広3 - 9 - 1	熊谷市、深谷市、寄居町
本 庄 保 健 所	0495 - 22 - 6481 〒367 - 0047	0495 - 22 - 6484 本庄市前原1 - 8 - 12	本庄市、美里町、神川町、上里町
秩 父 保 健 所	0494 - 22 - 3824 〒368 - 0025	0494 - 22 - 2798 秩父市桜木町8 - 18	秩父市、横瀬町、皆野町、長瀬町、小鹿野町

県内政令指定都市・中核市管轄の保健所

保健所名称	電話番号	Fax番号	担当区域
	所在地		
さいたま市保健所	048 - 840 - 2205	048 - 840 - 2228	さいたま市
	〒338 - 0013 さいたま市中央区鈴谷7-5-12		
川 越 市 保 健 所	049 - 227 - 5101	049 - 224 - 2261	川越市
	〒350 - 1104 川越市小ヶ谷817 - 1		
越 谷 市 保 健 所	048 - 973 - 7530	048 - 973 - 7534	越谷市
	〒343 - 0023 越谷市東越谷10 - 31		
川 口 市 保 健 所	048 - 266 - 5557	048 - 258 - 6019	川口市
	〒333 - 0842 川口市前川1 - 11 - 1		



埼玉県のマスコット
「さいたまっち」「コバトン」



埼玉県のマスコット
「さいたまっち」「コバトン」