

●食中毒はどうやっておこるの？

菌やウイルスのついたものを飲食することによって発症します。食中毒をおこすと、吐き気・嘔吐・腹痛・下痢などの胃腸障害やしびれ・麻痺などの神経障害が起こります。悪化すると死に至ることもあります。

●おもな食中毒菌一覧

菌・ウイルス	感染源	発症原因や菌の特徴	潜伏期間
ノロウイルス	カキ等の二枚貝、手や調理器具を介して	貝に蓄積されたウイルスが体内に入り、腸内で増殖して起こる。	1～2日
カンピロバクター	食肉（特に鶏肉）	鶏・豚・牛の腸内にいる菌。解体時に付着し、加熱不十分で体内に入ると起こる。	平均2～3日
サルモネラ属菌	鶏卵・鶏肉など	近年は鶏が保有する種類の菌による食中毒が増加している。卵の殻に付着していることも多い。	8～72時間
腸炎ピブリオ	海産魚介類	海中にすむ菌。水温が上がる夏に増殖する。夏場の刺身などに注意！	平均12時間
黄色ブドウ球菌	調理者の手	人の鼻、のど、皮膚にいる菌で傷やおでき、にきびなど化膿した部分に多い。加熱しても壊れない。	30分～6時間
O-157	牛肉、水、食品、手を介して	病原性大腸菌の一種。強い感染力と毒性をもつ。	12時間～14日
病原性大腸菌	水、食品	人や動物の腸にいる大腸菌の中で食中毒をおこすもの。飲料水が汚染されると大規模な食中毒をおこす。	1～12日

●食中毒予防のポイント！

買い物 なるべく新鮮なものを食べられる量だけ買いましょう。



●魚や肉などは汁がもれないようビニール袋に入れて持ち帰る。

保存 適切な場所に！



●卵はひびがないかを確認する。



●冷蔵・冷凍のものは買い物から帰ったらすぐにしまう。

調理 よく洗い、よく加熱して殺菌する。



●材料はよく洗う。カットされている野菜でもよく洗う。



●卵に使った道具はしっかり洗う。



●肉や魚を切った包丁やまな板はよく洗う。



●包丁とまな板は肉用・魚用・野菜用があるとよい。

手洗い 手には見えない細菌がいっぱい！

- 肉、魚、卵をさわった前後
- 肌や髪にさわった時
- 鼻をかんだあと
- おむつを交換したあと
- 動物にさわったあと
- トイレに行ったあと

●特によく洗うところ：

- ①指のつけ根
- ②親指
- ③指先のつめの間



【問合せ】 健康福祉課 保健師まで（常北保健福祉センター内） ☎029-240-6550（直通）

次回のまごころ通信は、広報しろさと8月号に掲載予定です。