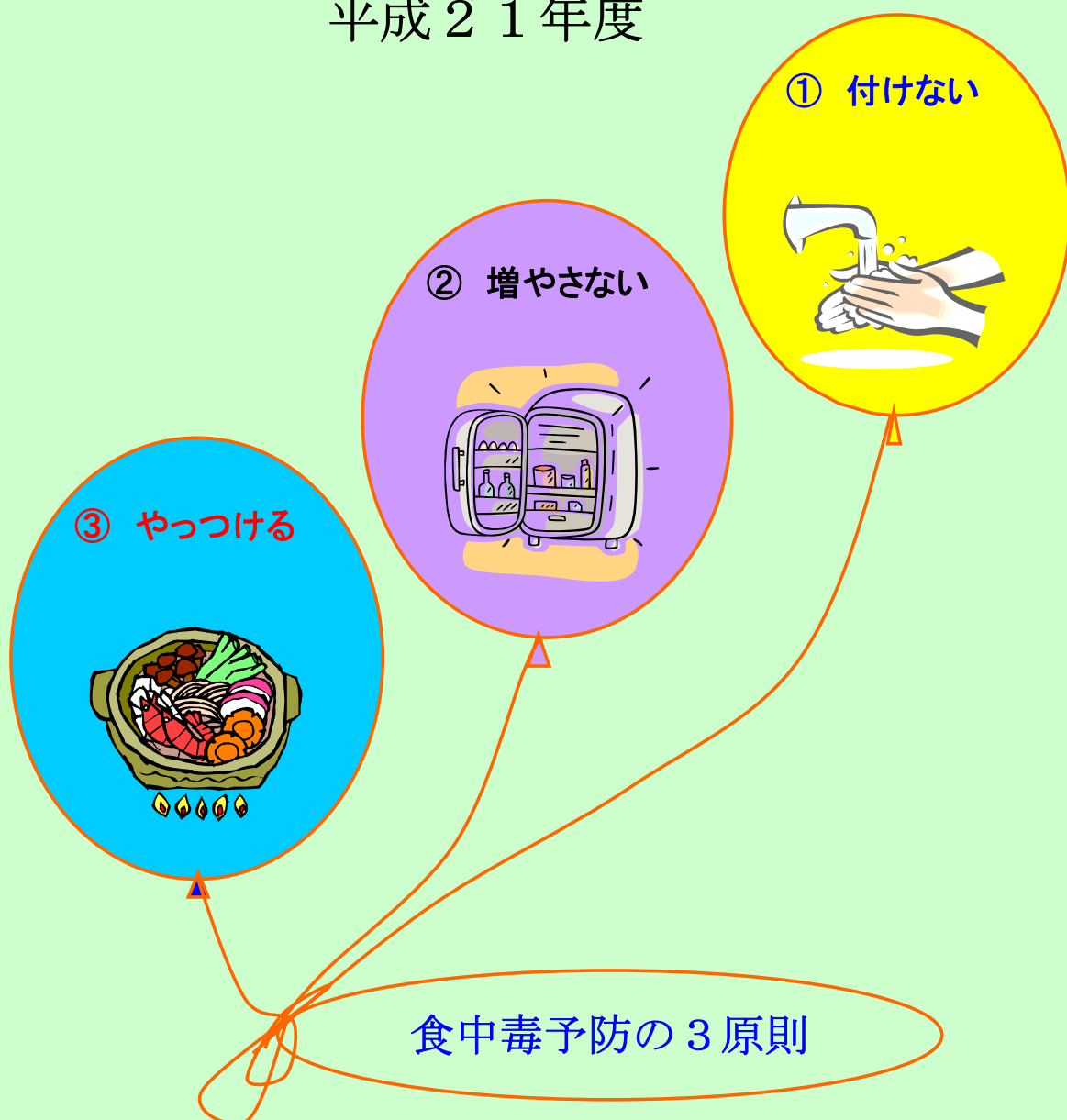


知ろう・防ごう・食中毒

平成 2 1 年度

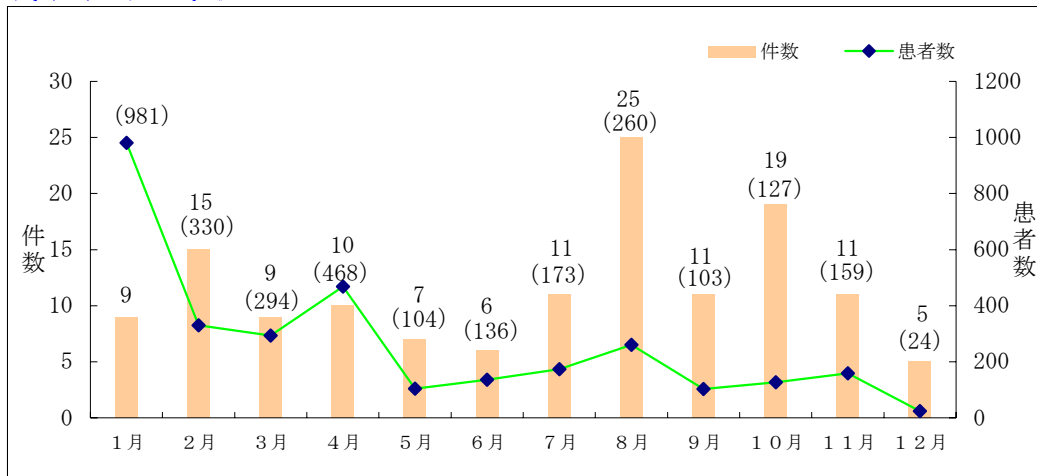


鳥取県

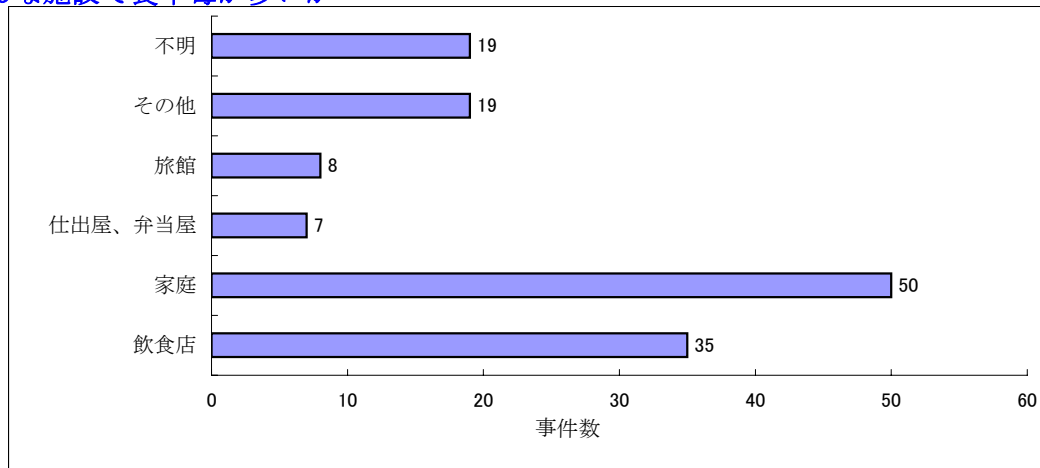
鳥取県の食中毒発生状況（過去10年間）

（事件数：138件 患者数：3,159人）

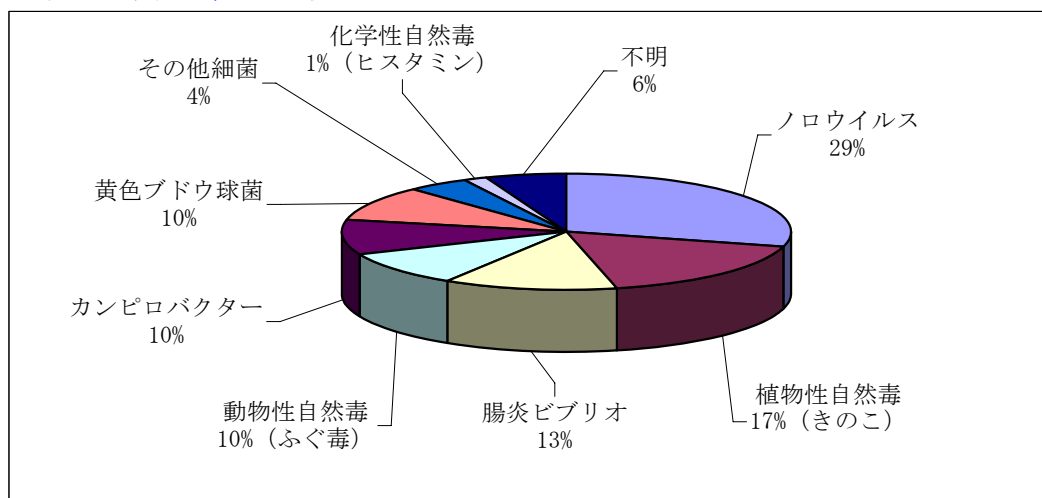
月別食中毒の発生状況



どんな施設で食中毒が多いか



どんな菌や物質の食中毒が多いか



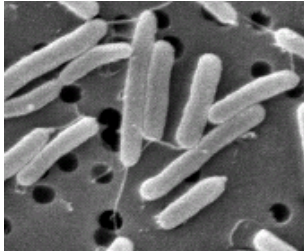
食中毒ってなに？

食中毒とは、有害物質に汚染された食品を食べることで起きる健康被害のことです。多くの場合、おう吐、腹痛、下痢などの急性胃腸炎を起こします。原因となる物質によって主に以下のように分類されます。

1 細菌性食中毒：

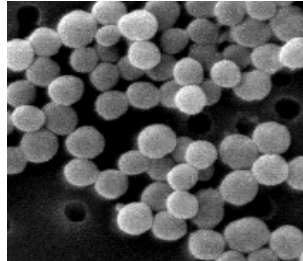
細菌あるいは細菌が生産した毒素を含む食品を摂取することで起こります。

腸炎ビブリオ



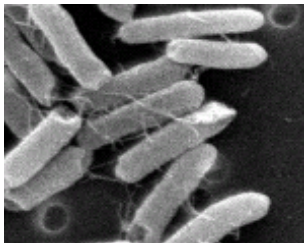
分 布：夏季の海水
特 徴：真水、熱に弱い
原因食材：生鮮魚介類など
潜伏期間：10時間～2日
症 状：下痢、激しい腹痛、発熱、おう吐。数日から1週間で回復。

黄色ブドウ球菌



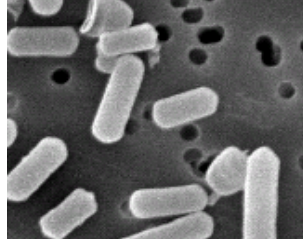
分 布：人の皮膚など
特 徴：熱に強い毒素を作る
原因食材：おにぎりなど
潜伏期間：30分～6時間
症 状：おう吐、吐き気、下痢、腹痛。24時間以内で回復。

サルモネラ



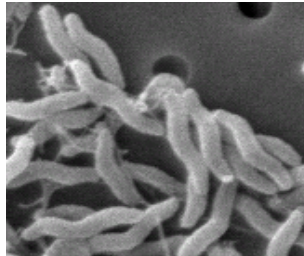
分 布：人、動物など
特 徴：熱に弱い
原因食材：卵、食肉など
潜伏期間：12時間～2日
症 状：腹痛、発熱、下痢。1週間程度で回復。

ウェルシュ菌



分 布：人、動物、土壌など
特 徴：熱に強い毒素を作る
原因食材：食肉、魚介類、野菜など
潜伏期間：6時間～18時間
症 状：下痢、腹痛、腹部膨満感。症状軽く数日で回復。

カンピロバクター



分 布：家畜、家きんなど
特 徴：熱に弱い
原因食材：鶏肉、飲料水など
潜伏期間：2日～7日
症 状：下痢、腹痛、発熱、頭痛、悪寒など。1週間程度で回復。

近年、カンピロバクターによる食中毒が多く発生しています。

カンピロバクターによる食中毒を防ぐには、

☆ 生肉や生レバーの喫食を控えましょう。

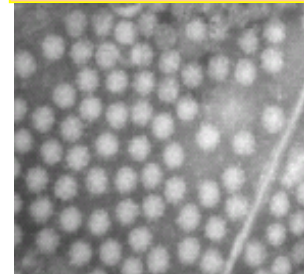
☆ 肉を十分に火を通してから食べましょう。

☆ 焼肉やバーベキューのとき、焼く専用箸と食べる箸は分けて使いましょう。

2 ウイルス性食中毒：

ウイルスに汚染された食品を摂取することで起きる食中毒です。ウイルスによる食中毒の大部分は、ノロウイルスによるものです。

ノロウイルス



分 布：海水、人など
特 徴：酸や乾燥に強い
原因食材：二枚貝など
潜伏期間：24～48時間
症 状：おう吐、下痢、腹痛、発熱、頭痛。通常3日以内に回復。

3 化学物質による食中毒：

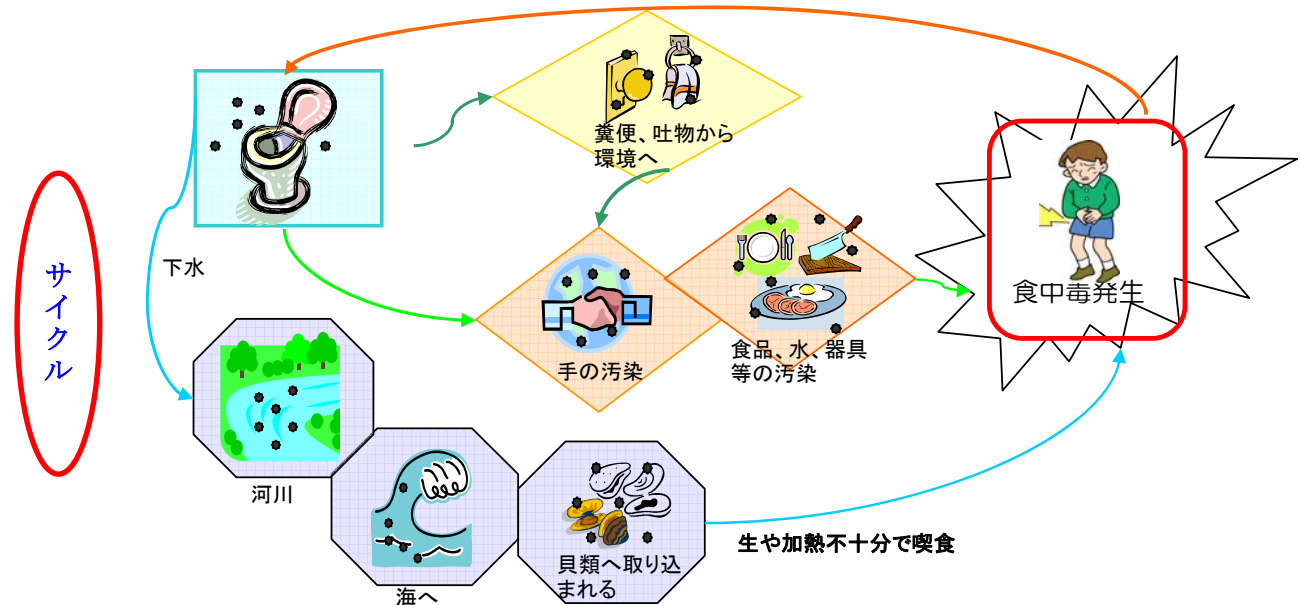
動植物が本来持っている自然毒（ふぐの毒、きのこの毒）や化学物質（ヒスタミン）を摂取することで起きる食中毒です。

油断は禁物

ノロウイルス食中毒

ノロウイルスは、冬季を中心に年間を通して胃腸炎を起こします。その感染力は非常に強く、わずか100個以下のウイルスでも感染する場合があります。

ノロウイルスは食中毒だけではなく、人から人へ直接感染する感染症の原因としても要注意です。



原因

- 1 ノロウイルスに汚染された二枚貝の生又は加熱不十分での喫食による。
- 2 ノロウイルスに汚染された調理従事者の手等を介して、二次的に汚染された食材による。

症状

喫食24～48時間後、下痢、おう吐、腹痛、発熱（38℃以下）。通常3日以内に回復します。感染しても発症しない又は発症しても風邪のような症状で済む人もいます。

予防

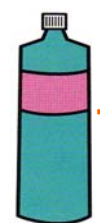
- ♪ 二枚貝は中心部まで十分に加熱（85℃、1分以上）してから食べましょう。
- ♪ 生鮮食品（野菜、果物など）は十分に洗浄しましょう。
- ♪ トイレの後、調理や食事の前にはよく手を洗いましょう。
- ♪ 手拭には清潔なタオルなどを使用しましょう。
- ♪ 食品を取り扱う施設の調理従事者は、下痢、おう吐、腹痛、発熱など風邪に似た症状があったときは、直接調理にたずさわらないようにしましょう。

消毒

ノロウイルスは、酸や乾燥に強く、アルコール消毒は、あまり効果がありません。
次亜塩素酸ナトリウム又は**加熱**による消毒が有効です。

ペットボトルで

塩素系漂白剤を用いた消毒液の作り方



塩素濃度
約5%

ペットボトルのキャップ
2杯（約10ml）

水道水で500mlにする

水道水で2000mlにする

1000ppm消毒液

おう吐物、便など汚染された
場所や衣類の消毒に用いる。

約200ppm消毒液

調理器具、床、トイレのドアノブ、
便座などの消毒に用いる。

キノコ中毒

きのこ採りは
命がけ

秋の行楽シーズンが始まる頃から、毒きのこによる食中毒が多く発生します。鳥取県において過去10年間に32件（患者46人）の食中毒が発生しています。

県内でのきのこによる食中毒の多くは、ツキヨタケ及びクサウラベニタケによるものです。その他ドクササコなどにより発生しています。

症状

症状によって、発汗、血圧低下、呼吸困難などの神経系障害と腹痛、おう吐、下痢などの消化器系障害の二つに大別されます。多くは、食後1時間ほどで下痢、おう吐の発症を見ます。

予防

- ♪ 知らないきのこは、採らない、食べない、人にあげないようにしましょう。
- ♪ 素人判断をしたり、科学的根拠のない言い伝えを信じてはいけません。
- ♪ 間違っただけのきのこを食べてしまった場合、出来るだけ早く吐き出し、すぐに医療機関に受診しましょう。
- ♪ 食用きのこであっても、過食、生食は慎みましょう。



毒きのこ



クサウラベニタケ
(林の地上に生える)



毒きのこ

ツキヨタケ
(樹に生える。特にブナ)

~~縦に裂けるきのこは食べられる
地味な色のきのこは食べられる
なすと一緒に煮れば食べられる
塩漬にすれば何でも大丈夫
虫が食べているきのこは大丈夫~~

このような言い伝えや迷信は信じてはいけません。

危険

フグ中毒を防止しよう！！

フグ中毒により、鳥取県において過去10年間に12件のフグ中毒（患者数13人）が発生しています。

フグは猛毒をもっているため、正しく調理しないと食中毒を起こし、時には死にいたることがあります。フグ中毒は、発症から死亡までの時間は短く、致死率は極めて高いものです。



フグ毒
(テトロドトキシン)

フグ中毒は、テトロドトキシンと呼ばれるフグ毒が原因で発生します。テトロドトキシンはフグの肝臓や卵巣などの内臓、またフグの種類によっては皮、筋肉にも含まれています。通常の加熱では分解しません。また、フグ中毒には特効薬はありません。

◎フグの処理は専門的な知識が必要です。素人処理はやめましょう！！

フグの中毒部位は種類により異なります。フグの種類鑑別は処理をする上でとても重要です。外見が似通ったフグも多く、なかには筋肉に毒を持つフグもいます。フグの毒性を見分けるには、専門的な知識が必要です。

◎営業するときは免許証、認証の取得が必要です。

フグを取り扱う営業を始めようとする人は、施設ごとに専任のフグ処理師を置き、さらに営業施設ごとに知事の認証を受けなければフグを取り扱うことができません。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒から家庭を守ろう！！

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。

鳥取県の過去10年間の発生状況でも、家庭での食事を原因とする食中毒事件が最も多く、全体の36.2%（138件中50件）を占めています。

ポイント1 食べ物を買うとき



- ★生鮮食品は新鮮で適切に管理されているものを、食品は期限表示などを確認してから購入しましょう。
- ★冷蔵・冷凍などの温度管理が必要な食品の購入は、買い物の最後にし、または保冷パックなどを利用し、購入したらできるだけ早く持ち帰るようにしましょう。

ポイント2 食べ物を保存するとき



- ★冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫にいれましょう。
- ★冷蔵庫、冷凍庫は詰めすぎないように注意しましょう。
- ★冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持しましょう。

ポイント3 調理場の管理



- ★ごみの管理をきちんと行い、タオルやふきんは清潔なものを準備しましょう。
- ★いつも台所は片づけて、常に広く使えるようにしておきましょう。
- ★調理器具はよく洗って、乾燥させてから保管しておきましょう。
- ★包丁やまな板などは、洗った後熱湯をかけるなどして消毒しましょう。

ポイント4 調理するとき



- ★調理するときは、手をせっけんでよく洗いましょう。
- ★手指に傷がある場合は、必ず手袋などを使いましょう。
- ★加熱調理するときは、食品の中心温度が75℃で1分間以上（ノロウイルスの場合、85℃1分間以上）に加熱しましょう。
- ★調理済み食品を再加熱するときは、温めるではなく、十分に熱を通しましょう。
- ★調理前、調理後の食品は室温に長く置かないようにしましょう。
- ★食べる量を考えて調理しましょう。

ポイント5 食事をするとき



- ★食卓につく前に手をせっけんでよく洗いましょう。
- ★清潔な手で、清潔な器具を使って清潔な容器に盛り付けましょう。

ポイント6 残った食品の取扱い



- ★残った食品は清潔な器具、容器を使って保存しましょう。
- ★残った食品は、温度管理を正しく行い、できるだけ早く食べるようにしましょう。
- ★期限表示を確認するなど、古くなったら思い切って捨てましょう。

食中毒予防の基本は正しい手洗いです

きちんと手を洗って食中毒を予防しましょう



指輪や時計ははずす。



手をぬらして石けんをつける。



手のひら全体をこすり合わせる。



手の甲は反対の手でこするようにして洗う。



指と指を組むようにして洗い、左右も組替える。



手のひらで軽く回転させて洗う。



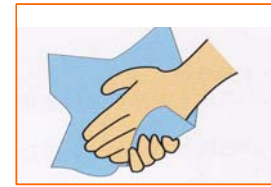
手のひらを引っかくように左右に動かして洗う。



反対の手のひらで軽く握り、回転させて洗う。



水で十分にすすぐ
汚れを全部流すように流水で十分に洗い流す。



最後に清潔なタオルやハンカチで水をふき取る。

食品取扱い施設の従事者における衛生管理

食品取扱い施設の従事者は、自らの健康状態や服装などについて、常に気をつける必要があります。

作業する前に身のまわりをチェックしましょう！！

☆ 髪の毛がでないよう帽子は深めに
差込オス

☆ マスクを着用する。

☆ 爪は短く切り、マニキュアなどにつけない。

☆ 腕時計、指輪ははずす。

☆ 手は調理前に必ず石けん等で洗

☆ 手荒れ、キズのある人は、直接食品に触れないような対処をと



☆ 髪の毛を作業中に触らない。

☆ 作業衣は、汚れが分かりやすい白衣などで、ポケットのないものを着用する。

☆ 調理場から出る時は、白衣、帽子、前掛けは脱いで履物は履きかえる。

☆ 調理場内で、喫煙、食事をしてはいけない。

☆ 下痢などの症状がある人は調理に従事しない。

ポイント

- 1 定期健診や定期検便を必ず受けましょう。
- 2 手指が化膿している人、下痢、発熱など健康状態のよくない人は、調理に従事しないようにしましょう。
- 3 作業前や用便後は、手指の洗浄及び消毒をしましょう。
- 4 従事者は清潔な作業着を着用し、専用の履物を履くようにしましょう。

豆知識

《シンフィツム（いわゆるコンフリー）について》

シンフィツム（いわゆるコンフリー）及びこれを含む食品の製造、販売が禁止されています。

昔、シンフィツム（いわゆるコンフリー）は野菜として、てんぷら、お浸し、炒め物などの調理を行って食されました。また、健康補助食品や茶葉として販売されたこともありました。

しかし、海外においてコンフリーの摂食によって肝静脈閉塞性疾患等の健康被害が報告されていることから、平成16年に日本では、コンフリー及びこれを含む食品の製造販売が禁止されました。

コンフリーを摂食することによって、健康被害が生じる恐れがありますので、自生または自家栽培したコンフリーでも食べないようにしましょう。

シンフィツム（いわゆるコンフリー）はムラサキ科ヒレハリソウ属の多年草本であり、和名ヒレハリソウといいます。コーカサスを原産地とし、ヨーロッパから西アジアに分布しています。草丈は60～90cmで、直立し、全身に粗毛が生え、葉は卵形～長卵形。初夏から夏にかけて花茎を伸ばして釣り鐘状の白～薄色の花を咲かせます。

日本には、明治時代に牧草として入り、一時長寿の効果があると宣伝され、広く家庭菜園に普及しました。

シンフィツム（いわゆるコンフリー）



【参考資料】

内閣府食品安全委員会ホームページ

ノロウイルスに関するQ&A

厚生労働省ホームページ

シンフィツム（いわゆるコンフリー）に関するQ&A

（写真は東部総合事務所撮影）

《食中毒に関するお問合せ》

東部総合事務所	（生活安全課）	電話	（0857）20-3677
中部総合事務所	（生活安全課）	電話	（0858）23-3117
西部総合事務所	（生活安全課）	電話	（0859）31-9321
県庁くらしの安心推進課		電話	（0857）26-7284

《きのこに関するお問合せ》

（財）日本きのこセンター菌茸研究所 電話（0857）51-8111

