

平成30年度

# 知るう・防ごう・食中毒

つけない



やっつける

増やさない




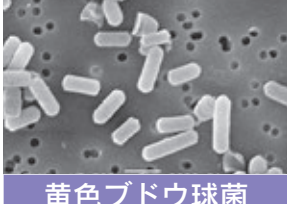
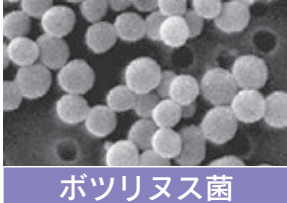
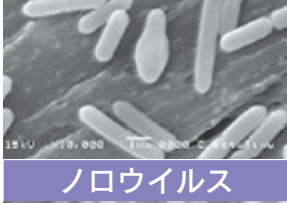



食中毒予防3原則を守って調理じゃ。  
「つけない」・・・手洗い、専用のトンゲ  
「増やさない」・・・低温保存  
「やっつける」・・・しっかり加熱

鳥取県・鳥取市

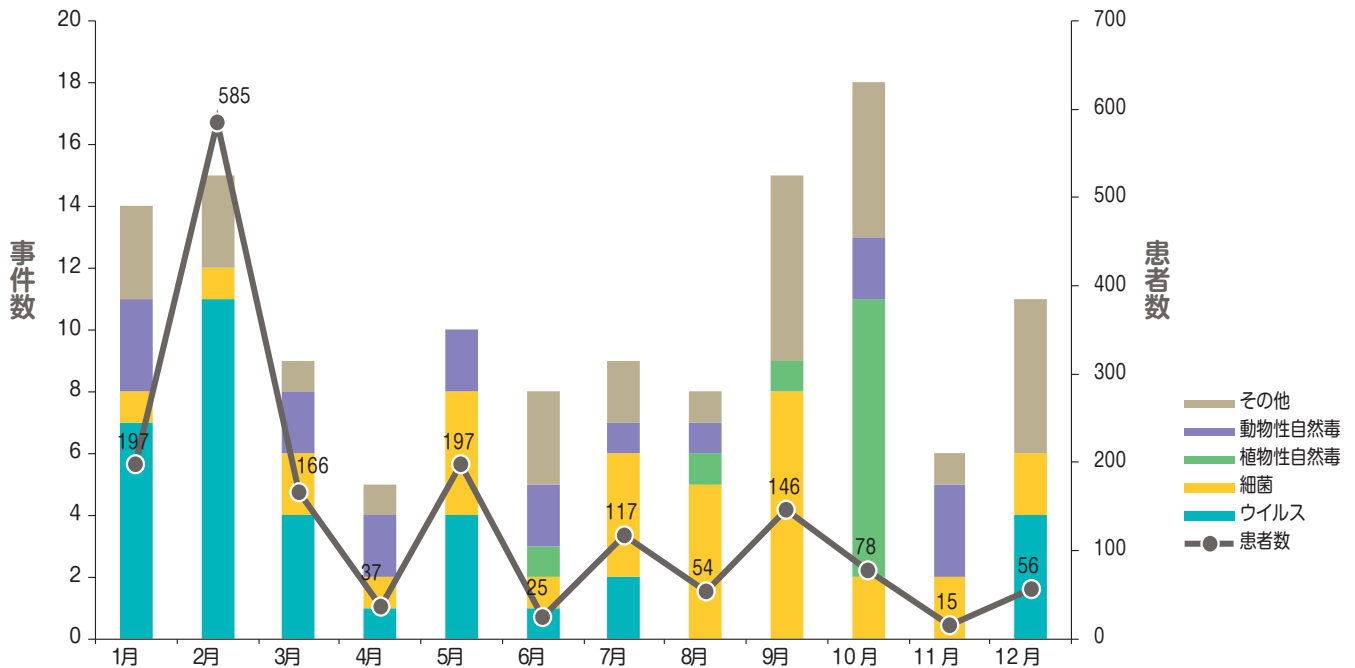
# 食中毒の原因となる主な細菌やウイルス

食中毒とは、有害な微生物や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、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの急性胃腸炎症状を起こします。

	原因食品	特徴	潜伏期間・症状	予防法
 <p>カンピロバクター</p>	加熱不十分な食肉など。	熱、乾燥に弱い。通常の加熱調理で死滅する。	2～7日 下痢、腹痛、発熱、悪心、嘔気、嘔吐、頭痛など。	熱に弱いので、食品を十分に加熱する。
 <p>腸管出血性大腸菌</p>	加熱不十分な食肉など。	病原性、感染力が強い。少量でも発症することがある。	3～5日 頻回の水様便。激しい腹痛を伴い、著しい血便となることがある。	熱に弱いので、食品を十分に加熱すること。 野菜類はよく洗浄する。
 <p>サルモネラ属菌</p>	加熱不十分な食肉、卵など。洋生菓子（ケーキ）など。	熱に弱い。乾燥に強いので、二次汚染にも注意が必要。	12時間～2日 激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐など。	食品を十分に加熱すること。 卵の割り置きを避ける。
 <p>ウェルシュ菌</p>	煮込み料理（カレーなど）、真空調理品など。	酸素のないところで、増殖する。芽胞を作り、100℃、1～6時間の加熱にも耐える。高温（43～47℃）でも増殖。	6～18時間 下痢、腹痛	調理後、速やかに食べる。加熱調理食品の冷却を速やかに行う。 再加熱をする場合は、中心部まで十分に加熱する。
 <p>黄色ブドウ球菌</p>	弁当、おにぎりなど。	熱に強い毒素を作る。毒素は、100℃、30分の加熱でも無毒化されない。	30分～6時間 吐き気、嘔吐、腹痛、下痢など。	手に傷のある人は、食品を直接触ったり調理しない。 手指の洗浄を十分に作る。
 <p>ボツリヌス菌</p>	缶詰、瓶詰、真空パック食品、レトルト類似食品など。	耐熱性の芽胞を形成する。酸素を含まない食品中で増殖し、毒素を作る。	8～36時間 吐き気、嘔吐、筋力低下、脱力感など。症状は非常に重い。	容器が膨張している缶詰や真空パック食品は食べない。 温度管理を適切に行う。
 <p>ノロウイルス</p>	感染した人から食品への汚染。二枚貝（生カキ）など。	酸や乾燥に強い。アルコール消毒では、あまり効果がない。冬期に多く発生する。	1～2日 下痢、吐き気、腹痛、発熱など。 通常3日以内で回復する。	手洗いが最も重要。 カキなどの二枚貝の生食を避ける。

# 鳥取県食中毒発生状況（過去10年間：H20～29年）

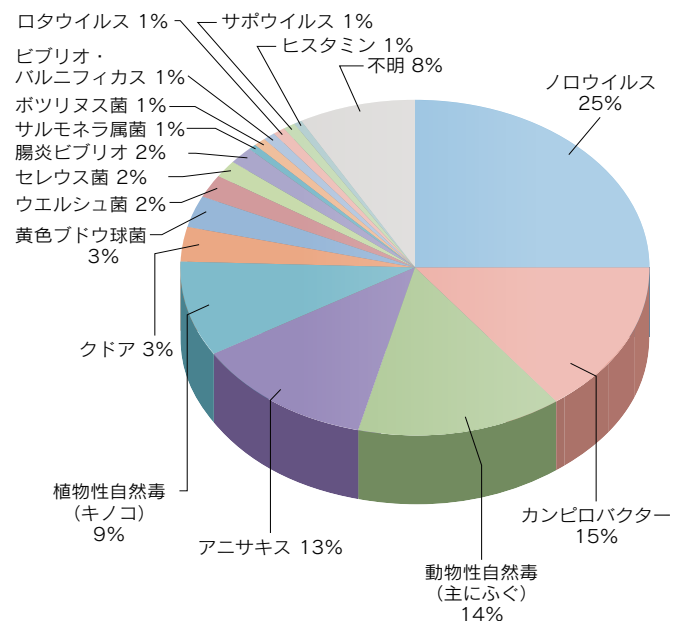
## ◆ 月別食中毒発生状況



過去10年間の食中毒発生状況を示しています。1月から2月にかけて、ノロウイルスによる食中毒、8月から9月にかけて細菌性食中毒、10月はきのこによる食中毒が増加し、年間を通して、ふぐによる食中毒が発生しています。

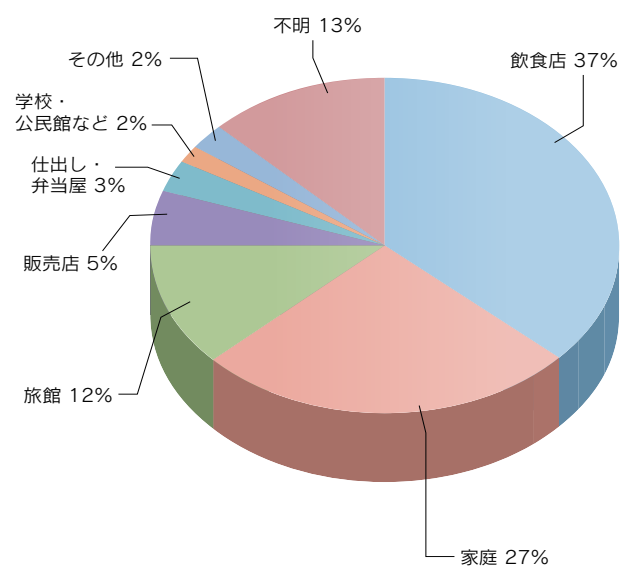
患者数に注目すると、2月に増加していますが、これはノロウイルスによる食中毒が主な原因です。ノロウイルスは、感染力が非常に強く、食中毒事件1件あたりの患者数が他の食中毒に比べ多いのが特徴です。

## ◆ 病因物質別食中毒発生状況



最も多いのはノロウイルスで、次いで、カンピロバクター、動物性自然毒、アニサキスの発生割合が多くなっています。

## ◆ 施設別食中毒発生状況

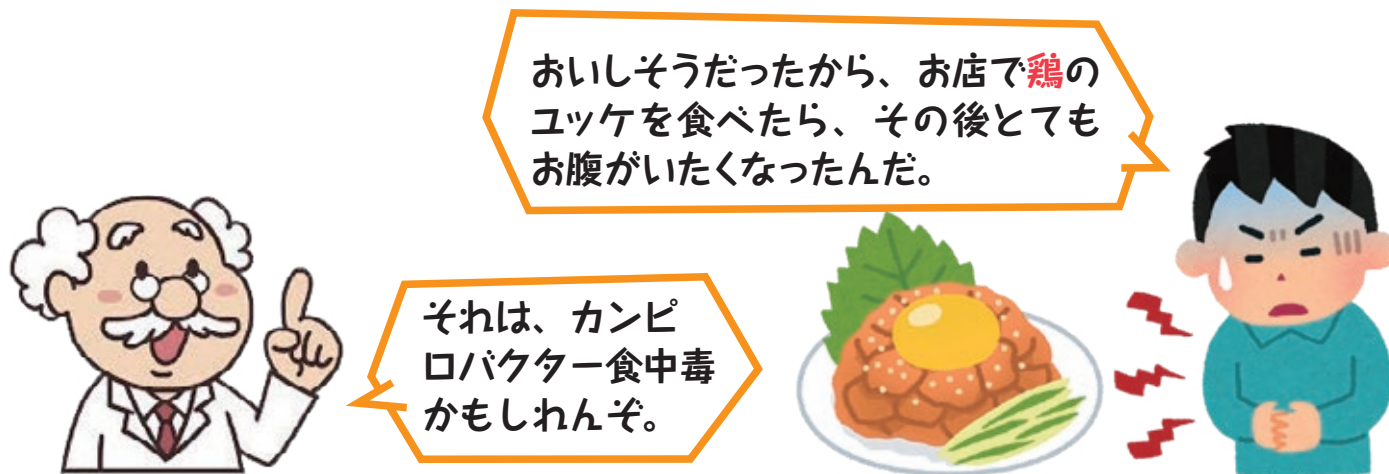


飲食店、家庭での発生件数が多くなっています。

# 生肉や加熱不十分な食肉を原因とする食中毒

全国では、生肉や加熱不十分な食肉を原因とする食中毒が多発しており、特に、食肉に付着することの多い「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」という食中毒細菌は、感染力が強く、新鮮な食肉であっても、感染する可能性があります。抵抗力の弱い子どもや妊婦、高齢者は重症化しやすいので注意が必要です。

これら細菌は加熱調理により死滅できるので、食べる際には、十分に加熱して食べましょう。



## 症状と潜伏期間

	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌
症状	下痢、腹痛、発熱など	激しい腹痛、下痢（血便）など
潜伏期間	2～7日	3～5日
主な原因食品	食肉（特に鶏肉）、レバー（鶏、豚）等の臓器	牛肉及びその加工品

## 予防方法

### 1 肉は十分に加熱しよう。

加熱目安としては、肉の中心の色がピンク色から褐色に変わり、肉汁が透明になることです（肉の内部の温度が75度で1分間加熱）。

また、肉や脂をつなぎ合わせた結着肉や挽肉、牛や鶏のレバーなどの内臓などは、特に内部まで十分に加熱してから食べましょう。

### 2 肉を焼くときは専用の箸を使おう。

肉を加熱する際の箸とその他の食材を扱う箸をわけるなど、調理器具を使い分けましょう。また、食べる際の箸は加熱用とは別にし、生肉に触れないようにしましょう。

### 3 子どもや高齢者は特に危険です。

子どもや高齢者、その他食中毒に対する抵抗力が弱いと考えられる方は、食中毒症状が重症化しやすいので、食肉はしっかり加熱しましょう。

# 魚介類の生食を原因とする食中毒

サバやイカなどの魚介類には、アニサキスが寄生していることがあり、刺身などの生食によって、食中毒を起こす場合があります。

近年はアニサキスによる食中毒が全国的に増加傾向にあり、鳥取県でも平成29年に7件発生し、増加傾向にあります。



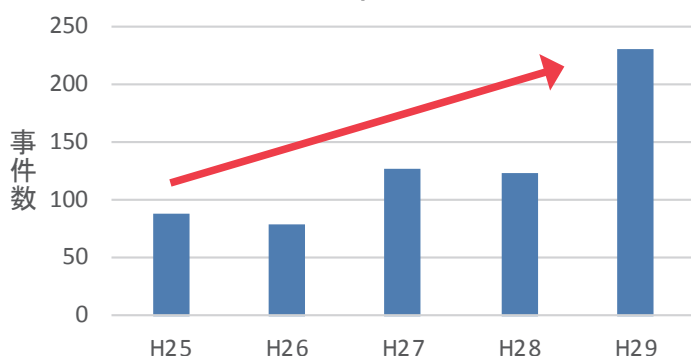
自宅で鯖ずしを作りたい  
と思っているの。

酢でしめるだけの調理では、  
アニサキスを死滅させること  
はできないから注意じゃ。



## アニサキス食中毒発生件数

全国



### 主な原因食品

サバ、サンマ、イカなど（内臓・筋肉に寄生、体長2～3cm程度）

### 潜伏期間・症状

食後数時間から数十時間後（胃アニサキス症の場合）、又は食後数十時間から数日後（腸アニサキス症の場合）に、激しい腹痛、おう吐などを呈す。

## 過去の食中毒事例

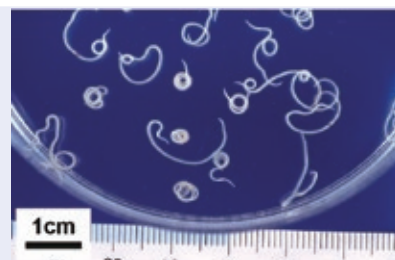
スーパーで購入した丸の生サバを、自宅で酢に漬け込みシメサバに調理し、喫食したところ、腹痛の症状を呈した。

患者の胃からアニサキスが摘出された。

※酢でしめても、アニサキスは死なない



## 予防法



### ポイント1 取り除く



目視確認

アニサキスは目に見える大きさなので、よく見て除去しましょう。



すばやく内臓除去

アニサキスは鮮度が落ちると、内臓から筋肉に移行することが知られています。

### ポイント2 加熱調理する

60℃で1分、70℃以上では瞬時に死滅します。

### ポイント3 冷凍処理する

マイナス20℃で24時間以上冷凍すると死滅します。

# ノロウイルス食中毒

全国でノロウイルスによる食中毒が冬に多発しています。ノロウイルスは感染力が非常に強く、感染者の吐物やふん便中に含まれる数百万から数億個のうち、わずか10～100個程度で感染します。

## 感染経路

- 1 感染している調理従事者を介して汚染された食品を食べた場合。
- 2 汚染された二枚貝等を生食、あるいは不十分な加熱処理で食べた場合。

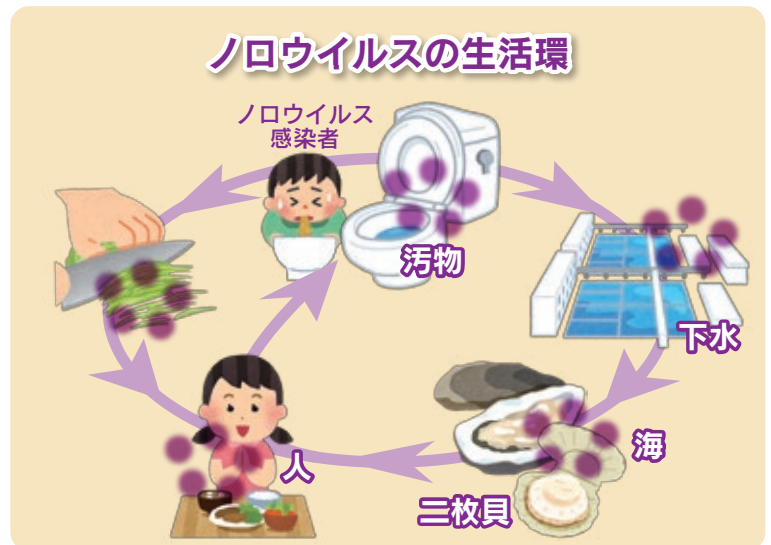
## 症状と潜伏期間

主な症状：

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く

潜伏期間：

感染から発症まで24～48時間



## 予防方法

### ノロウイルス食中毒予防の4原則

#### 1 調理施設に持ち込まない

- ・ ノロウイルスに感染しない
- ・ 感染した場合は仕事を休む
- ・ 手洗い、うがいを行う
- ・ 健康状態を把握・管理する

#### 2 施設内で拡げない

- ・ 手洗いを適切に実施する
- ・ 施設の消毒・清掃を徹底する
- ・ 調理器具の消毒をする

#### 3 加熱して死滅させる

- ・ 中心温度85～90℃で90秒以上加熱する

#### 4 食品につけない

- ・ 手洗いを徹底する
- ・ 使い捨て手袋を適切に着用する
- ・ 衛生的な作業着を着用する

### 調理従事者からの食品の二次汚染防止対策の徹底を！



全国的に、調理従事者が食品を汚染したことが原因と推察される食中毒事例が多く発生しているんじゃ。

不顕性感染（感染していても症状がない）でも、ふん便中には多数のノロウイルスが存在していて、知らないうちに手指などから食品の汚染を広げてしまうから、**トイレや調理前の手洗いの徹底等、二次汚染防止対策の徹底が必要**じゃ。

# ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

## 調理する人の

### 健康管理

- 普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない。
- 症状があるときに、すぐに責任者に報告する仕組みをつくる。

## 作業前などの

### 手洗い

- 洗うタイミングは、
  - トイレに行ったあと
  - 調理施設に入る前
  - 料理の盛付けの前
  - 次の調理作業に入る前
- 汚れの残りやすいところをていねいに
  - 指先、指の間、爪の間
  - 親指の周り
  - 手首、手の甲

## 調理器具の

### 消毒

洗剤などで十分に洗浄し熱湯で加熱する方法又は、これと同等の効果を有する方法で消毒する。

## 食品の加熱調理を徹底

## 施設の“共用”に注意

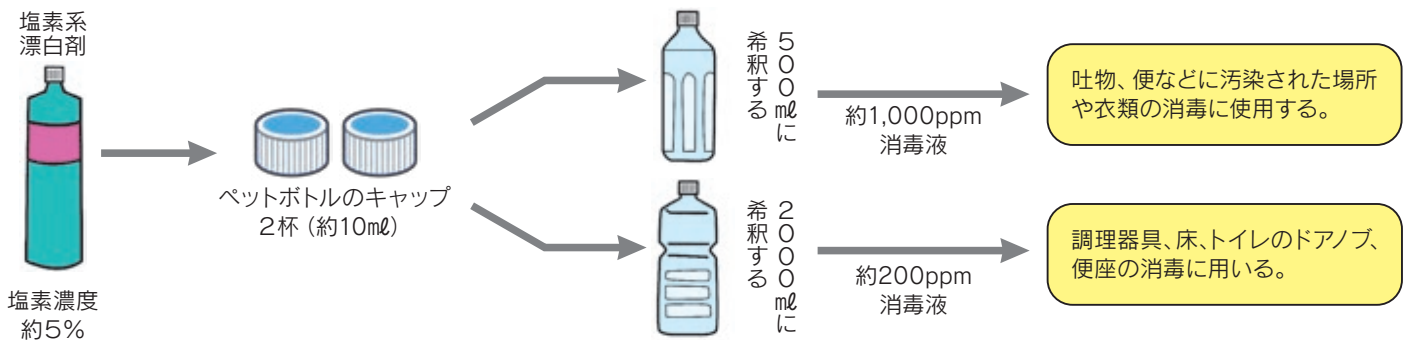
## おう吐物の適切な処理

### 消毒方法

- ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウム又は加熱による消毒が有効です。
- アルコールによる消毒はあまり効果がありません。

### 【次亜塩素酸ナトリウム液の調製方法】

家庭用の塩素系漂白剤を希釈して消毒液をつくることができます。使用上の注意をよく読み、使用しましょう。



### ※注意事項

- 他の薬剤（強酸性の薬剤）と混ぜると有毒ガスが発生する場合があります。
- 原液が皮膚または衣類についた場合、ただちに水で洗い流しましょう。
- 希釈・調製には、きれいに洗浄したペットボトルなどを使用しましょう。
- 誤飲を防止するため、ペットボトルには「消毒液」などのラベルを貼りましょう。



# 毒きのこによる食中毒

秋の行楽シーズンが始まる頃から、きのこによる食中毒事件が多く発生しています。鳥取県内では、ほぼ毎年きのこによる家庭内食中毒が発生しています。

もし、間違って毒きのこを食べてしまった場合は、できるだけ早く吐き出し、すぐに医療機関を受診しましょう。

## 過去の事例

平成28年10月にキノコ狩りで採取したキノコを鑑別することなく、自宅で味噌汁にして喫食したところ、腹痛・下痢・嘔吐を訴えて医療機関を受診した。後日残品を鑑別したところ、毒キノコの「クサウラベニタケ」であった。

**迷信を信じてはいけません**



~~縦に裂けるキノコは食べられる  
地味な色のキノコは食べられる  
なすと一緒に煮れば食べられる  
塩漬けにすれば食べられる~~

## 予防方法

- 1 知らないきのこは、採らない、食べない、人にあげない
- 2 素人判断したり、科学的根拠のない言い伝えは信じない

**食中毒事例のうち鳥取県で最も多い**

### ツキヨタケ

(特にブナに生えます)



### クサウラベニタケ

(林内の地上に生えます)



**素人判断は危険!**

写真：一般財団法人  
日本きのこセンター提供

#### ツキヨタケの特徴

- ◆ 傘直径は、10~20cm程度
- ◆ 傘は初め黄褐色で成熟すると紫褐色から暗紫褐色
- ◆ 症状  
食後30分~1時間程度で、嘔吐、下痢、腹痛などの消化器系の中毒症状が現れる。  
幻覚痙攣を伴う場合もあるが、翌日から10日程度で回復する。
- ◆ 間違えやすいきのこ  
ヒラタケ、ムキタケ、シイタケ

#### クサウラベニタケの特徴

- ◆ 傘直径は、3~10cm程度
- ◆ 傘は、灰色~黄土色(赤みを帯びるものもある)、茶色のものもある。
- ◆ 症状  
食後20分~1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛など消化器系の中毒を起こす。唾液の分泌、瞳孔の収縮、発汗などの症状も現れる。
- ◆ 間違えやすいきのこ  
ウラベニホテイシメジ、ホンシメジ、ハタケシメジ



# 有毒植物の誤食に注意!

春は有毒植物の誤食による食中毒が増加します。平成30年4月に鳥取県内では、18年ぶりに有毒植物のスイセンを誤食したことによる食中毒が発生しました。全国では有毒植物を山菜などと間違って食べ、死亡する事案も発生しており、注意が必要です。

食用と確実に判断できない植物は、

**採らない! 食べない!  
売らない! 人にあげない!**

**絶対に**



それは、危険な有毒植物かもしれんぞ。

「ニラ」に似た植物ね。食べても良いかしら?



〈食用と間違いやすい有毒植物の例〉

イヌサフラン	スイセン及びスノーフレーク	トリカブト	ヒメザゼンソウ
 <p><b>【中毒症状】</b> 嘔吐、下痢、皮膚の知覚減退、呼吸困難。重症の場合は死亡することもある。</p> <p><b>【間違いやすい植物】</b> (葉) ・ギョウジャニンニク ・ギボウシ と類似。 (球根) ・ジャガイモ ・タマネギ など</p>	 <p><b>【中毒症状】</b> 食後30分以内で、吐き気、嘔吐、頭痛など。(スイセンでは、悪心、下痢、流涎、発汗、昏睡、低体温などもある。)</p> <p><b>【間違いやすい植物】</b> ・ニラ など (スイセンはノビルやタマネギにも間違われやすい)</p>	 <p><b>【中毒症状】</b> 食後10～20分以内で、口唇、舌、手足のしびれ、嘔吐、腹痛、下痢、不整脈、血圧低下、けいれん、呼吸不全に至って死亡することもある。</p> <p><b>【間違いやすい植物】</b> ・ニンリソウ ・モミジガサ など</p>	 <p><b>【中毒症状】</b> 食後すぐに唇のしびれ、口腔内の腫れ、胃痛などをおこす。</p> <p><b>【間違いやすい植物】</b> ・オオバギボウシ (ウルイ) など</p>

# ふぐの素人調理は危険です！

鳥取県では、毎年のようにふぐによる食中毒が発生しており、その多くは、自ら釣ってきたふぐを家庭で調理し食べたことによるものです。

## 特徴

食べた後早ければ20分程度で発症し、死に至るケースもあります。  
ふぐ毒による食中毒は死亡率が高く、食中毒による死者の半数近くは、ふぐ毒によるものです。



素人調理による食中毒が多い

## ふぐ毒とは

テトロドトキシンという毒素で、ふぐの卵巣や肝臓などの臓器に多く含まれ、ふぐの種類によっては皮や筋肉に含まれる場合もあり、通常の加熱では分解されません。テトロドトキシンは猛毒で毒性は青酸カリの1000倍程度と言われています。

鳥取県では、ふぐ毒による食中毒発生の防止を目的に、ふぐの取扱いを条例で規制しているんじゃ。



## 過去の食中毒事例

自分で釣ったふぐを煮付けにして食べ食中毒を発症した。症状は、脱力感などで一時意識不明の重体となったが、その後回復した。

ふぐの種類は特定できていないが、毒性のある部分を適切に除去できていなかったためと考えられた。

患者は、ふぐ処理の専門的な知識をもっていなかった。

## フグの種類・部位と食用の可否

種類	筋肉	皮	精巣
トラフグ	○	○	○
ゴマフグ	○	×	○
クサフグ	○	×	×
ハリセンボン	○	○	○

### ◎ふぐの処理は専門的な知識が必要です。素人処理は絶対にやめましょう！！

ふぐの毒性部位は種類により異なります。ふぐの種類鑑別は処理をする上でとても重要です。外見が似通ったふぐも多く、なかには筋肉に毒をもつふぐもあります。ふぐの毒性を見分けるには、専門的な知識が必要です。

### ◎ふぐを取り扱うときは免許証、施設の認証の取得が必要です。

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

### ◎鳥取県では、毎年「ふぐ処理師試験」を行っています。

ふぐの処理（除毒）をするには、ふぐ処理師の免許が必要です。免許のない人は、ふぐの処理（除毒）はできませんのでご注意ください。また、免許があっても、認証施設以外の場所でふぐ取扱いを行ってはいけません。

## ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから

平成29年4月、東京都内で、ハチミツを使った離乳食を与えられた5ヶ月の赤ちゃんが乳児ボツリヌス症により亡くなりました。

**1歳未満の赤ちゃんにハチミツを食べさせるのは危険**なのでやめましょう。

### 乳児ボツリヌス症とは

乳児ボツリヌス症は、1歳未満の乳児に特有でみられる病気で、原因食品（主にハチミツ）と共に体内に摂取されたボツリヌス菌が産生する毒素により、便秘、筋力の低下、哺乳力の低下、泣き声が小さくなる等を引き起こし、最悪の場合、死に至る場合があります。



### なぜ1歳未満の赤ちゃんは危険なの

ボツリヌス菌が食品などを介して口から体内にはいると、大人の腸内では、ボツリヌス菌が、他の腸内細菌との競争に負けてしまうため、通常、何も起こりませんが、1歳未満の乳児の場合、腸内環境が整っていないため、ボツリヌス菌が腸内で増え、毒素を出すためです。

### ボツリヌス菌について

土壌や海、川などの泥砂中に分布しており、酸素の少ない環境を好みます。また、芽胞と呼ばれる、殻に包まれた状態になると、熱に強い（120℃4分の加熱をしないと死滅しません。）状態となることが特徴です。

### 予防方法

※赤ちゃんのお母さん、お父さんやお世話をする方

**1歳未満の赤ちゃんに  
ハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子を  
与えないようにしましょう。**

※食品事業者の方へ

ハチミツおよびハチミツを含む食品は「1歳未満の乳児には与えないで下さい。」という情報を、表示などにより消費者に分かりやすく提供するようにお願いします。

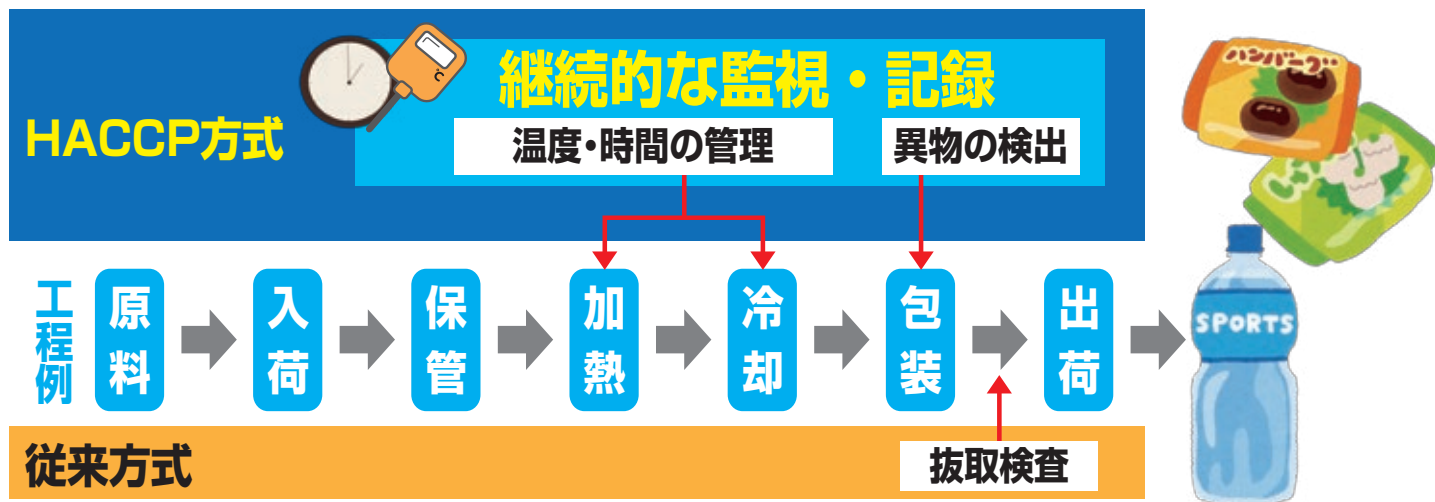


# HACCP (ハサップ)

## HACCP (ハサップ) とは

HACCPは、国際的に推奨されている衛生管理手法で、食品の製造・加工などの各工程で微生物汚染などの危害をあらかじめ分析し、その結果に基づいて管理方法を定め、これを連続的に監視することにより製品の安全を図る手法です。

連続監視により、製品の異常をすぐに把握でき、問題のある食品の流通を止めることができ衛生的な製品管理が可能になります。



国は、食品を取り扱う全ての事業者に対し、HACCPに沿った衛生管理の義務化を進めているぞ。

## 鳥取県HACCP適合施設認定制度

鳥取県では、平成27年4月から、鳥取県食品衛生条例に基づく鳥取県HACCP適合施設認定制度を進め、HACCPによる衛生管理を導入した施設に対し、県が「鳥取県HACCP適合施設」として認定して、県内事業者の方の積極的なHACCP導入に向けた取り組みを応援しています。

### 問合せ先

鳥取市保健所 生活安全課  
中部総合事務所 生活安全課  
西部総合事務所 生活安全課  
県庁くらしの安心推進課

☎(0857)20-3677 FAX(0857)20-3687  
☎(0858)23-3117 FAX(0858)23-3266  
☎(0859)31-9321 FAX(0859)31-9333  
☎(0857)26-7284 FAX(0857)26-8171

### きのこに関する問合せ先

(一財)日本きのこセンター菌茸研究所 ☎(0857)51-8111 FAX(0857)53-1986