

# さあ実践! みんなで防ごう食中毒

細菌性食中毒は、食品中に食中毒を起こす細菌がないか、いても食中毒を起こす量まで増えていなければ発生しません。食中毒予防の三原則である食中毒菌を「1. につけない、2. 増やさない、3. 退治する」に基づき、次のような基本的な衛生習慣を守りましょう。(ウイルスが食品中で増えることはありませんが、ウイルスに対しても「1. につけない」「3. 退治する」という食中毒予防の原則が役立ちます。)

## 1 食中毒菌をつけない

- 洗う 
- 包む 
- 器具の使い分け 

## 2 食中毒菌を増やさない

- 早めに食べる 
- 温度管理 

## 3 食中毒菌を退治する

- 加熱 
- 殺菌 

## ふぐ毒にもご用心!

ふぐは昔から食用にされ、また、多くの犠牲者を出してきた魚です。県内でも毎年のように発生し、死者も出ています。

その毒は、テトロドトキシンと呼ばれる神経毒で、青酸カリの1,000倍の毒力を持っており、水に不溶で加熱に対しても強いという恐ろしいものです。

ふぐの毒は、主として内臓(卵巣、肝臓に特に多い)に含まれていますが、ふぐの種類、季節、部分などにより違いがあります。

食べて30分から3時間で口唇、舌、手指のしびれ、吐き気、嘔吐、腹痛などの症状が現れ、重症の場合は、歩行起立困難、言語障害、呼吸困難などを起こして死亡します。右記のことを守ってふぐによる食中毒をなくしましょう。

① 釣ったり、人からもらったりしたフグを素人調理して食べない。

② フグ処理の講習会を受けた人が適正に調理する信頼できるお店で食べる。

③ 卵巣、肝臓などの有毒な内臓は絶対に食べない。(種類によっては、他の臓器や皮も有毒です。)



問い合わせ先：各県内保健所(西彼・県央・県南・県北・五島・新上五島・壱岐・対馬・長崎市・佐世保市)  
 発行元：長崎県県民生活部生活衛生課  
 長崎県県民生活部食品安全・消費生活課

# 知ろう!防ごう!食中毒

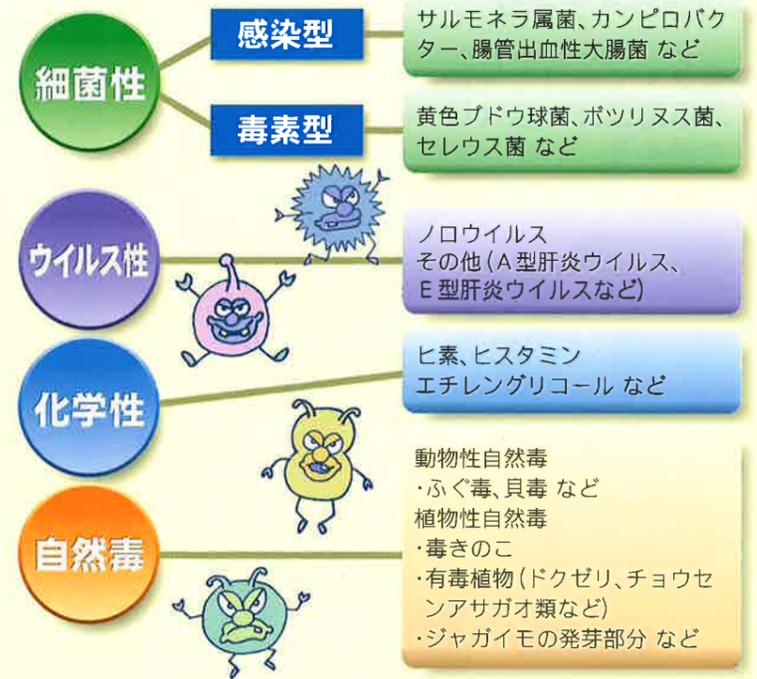
## まず知ろう! 食中毒ってどんなもの?

食中毒は、食中毒菌が付着したり、有害・有毒な物質が含まれた食品を食べたり、飲んだりすることによって起こります。

主な症状は、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの急性の胃腸炎症状ですが、ふぐやキノコの毒の場合は、麻痺などの神経症状がでるものもあります。

原因は様々ですが、ほとんどが細菌やノロウイルスによって起こっており、長崎県でもほぼ同様の傾向です。また、毎年、動物性自然毒による食中毒も発生しています。

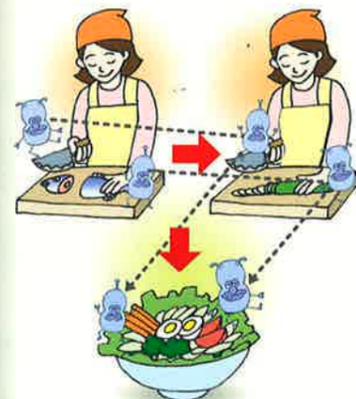
原因からみた食中毒の種類は、右の表のようなものがあります。



## ..... 食中毒はどんなとき起こるの? .....

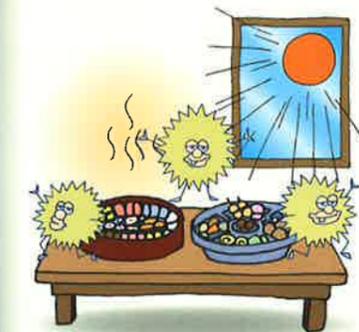
### 不衛生な調理

同じまな板で生魚と野菜を調理したため、魚に付いていた細菌が、まな板、包丁を介して野菜に移り、そのサラダを食べて食中毒に。



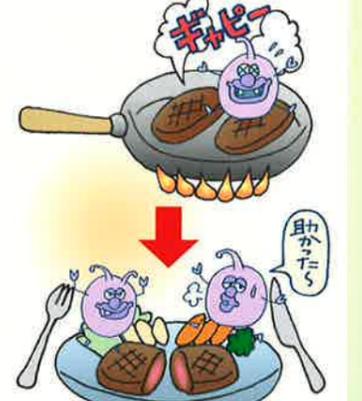
### 不適切な温度管理

会食の席等で、すしの盛合せやオードブルを早めに配達してもらい、室温で放置していたため、手指や調理器具から食品に移っていた細菌が増殖して食中毒に。



### 不十分な加熱

ハンバーグを作るとき、中まで十分に火が通っていなかったため、肉に付いていた細菌が死滅せずに食中毒に。



# 食中毒を起こす細菌の性質を知ろう!

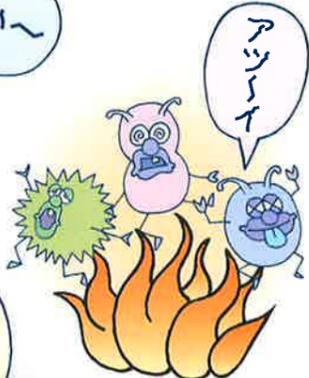
●暖かくて水分と栄養分がある環境だと猛スピードで増える



●低温だと増え方が遅くなる



●熱に弱い



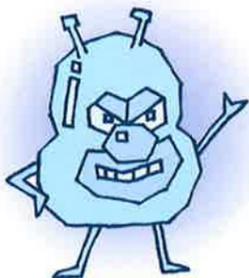
●増えるときに毒を作るものがある



●作った毒は加熱しても壊れないものもある



●冷凍しても死なない



# それぞれの食中毒菌及びウイルスの特徴



## サルモネラ属菌

食肉や卵の生食及び調理時の加熱不足に注意!

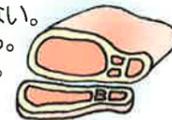
細菌の所在	動物のふん便、獣肉、鶏肉、鶏卵など
細菌の性質	加熱に弱い。低温では増殖しない。比較的少ない菌量でも発症する。
主な原因食品例	生肉、生レバー、食肉加工品、自家製マヨネーズ、生ケーキ、うなぎ、スッポンなど
主な症状	水様性下痢、腹痛、38℃以上の発熱、吐き気、嘔吐など
潜伏期間	5～72時間(平均12時間)



## 腸管出血性大腸菌 (O157、O26など)

猛毒の「ベロ毒素」をつくり、少量でも二次感染を引き起こす恐ろしい細菌

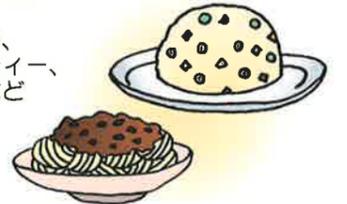
細菌の所在	家畜のふん便、水など
細菌の性質	加熱に弱い。低温で発育しない。菌数は、わずかでも発症する。ベロ毒素という毒素を作る。
主な原因食品例	生レバー、生肉、サイコロステーキ、生サラダなど
主な症状	発熱、下痢、腹痛、嘔吐、血便、腎不全や尿毒症など重症化することがある。
潜伏期間	数日～10日(平均3～5日)



## セレウス菌

残り物での発生が多い

細菌の所在	土、河川など自然界に広く分布
細菌の性質	芽胞を作り熱に強い細菌。毒素をつくる。
主な原因食品例	チャーハン、スパゲッティ、スープ類など
主な症状	「下痢型」腹痛、下痢、「嘔吐型」吐き気、嘔吐
潜伏期間	「下痢型」8～16時間、「嘔吐型」1～5時間



## 腸炎ビブリオ

海水など塩水を好む食中毒の代表菌  
夏期、魚介類に取り付けて食中毒を起こす

細菌の所在	海水、魚介類など
細菌の性質	塩分を好む。真水に弱い。低温で発育しない。加熱に弱い。
主な原因食品例	刺身、寿司など生の魚介類
主な症状	激しい下痢、腹痛(さしこむ様な激痛)、発熱はあまり見られない。
潜伏期間	10～24時間



## カンピロバクター

加熱不十分な鶏肉が特に危ない!

細菌の所在	動物のふん便、水など
細菌の性質	酸素の少ない(微好気性)空気中でよく発育する。加熱に弱い。菌数が少量でも発症する。
主な原因食品例	生肉(鶏肉など)、肉のタタキ、生サラダ、生レバーなど
主な症状	発熱、吐き気、下痢、腹痛など
潜伏期間	2～7日(平均2～3日)



## ウエルシュ菌

発生件数は少ないが、集団発生しやすい

細菌の所在	動物のふん便、土、河川など自然界に広く分布
細菌の性質	空気(酸素)を嫌う。芽胞を作り熱に強い細菌。毒素を作る。
主な原因食品例	煮物、ローストビーフ、カレーなど大量調理したもの。
主な症状	下痢、腹痛
潜伏期間	数時間～18時間



## 黄色ブドウ球菌

傷口などにいるたくましい細菌

細菌の所在	化膿創、鼻腔など
細菌の性質	菌自体は熱に弱い、食品中で熱に強い毒素を作る。低温では発育しない。
主な原因食品例	おにぎり、サンドイッチ、弁当、菓子など
主な症状	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛。発熱はあまり見られない。
潜伏期間	1～5時間(平均3時間)



## ボツリヌス菌

土の中にいる猛毒で致死率の高い恐ろしい細菌

細菌の所在	土、河川など自然界に広く分布
細菌の性質	空気(酸素)を嫌う。熱や消毒薬に抵抗性の強い芽胞をつくる。
主な原因食品例	缶詰食品、びん詰食品、いづし(魚肉発酵食品)など
主な症状	吐き気、嘔吐、下痢に次いで、脱力感、倦怠感、めまいが現れ、症状が進むと視覚障害(複視など)、発語障害などの神経症状が発現し、重症の場合は、呼吸困難で死に至ることもある。
潜伏期間	8～36時間



## ノロウイルス

冬期の食中毒の代表選手

ウイルスの所在	貝、河川水、海水など
ウイルスの性質	冬期に発生することが多い(11月～3月) 保菌者からの2次感染が多い。
主な原因食品例	調理加工食品、生の二枚貝など
主な症状	下痢、腹痛、嘔吐、吐き気、38℃前後の発熱など
潜伏期間	24～48時間

