

食中毒の注意

施設長 永井 俊彦



今年は5月から気温も平年を上回り、暑い日々が続いています。
元気にお過ごしでしょうか。

この時期に気をつけなければならないのは食中毒と熱中症です。冬場の食中毒（感染性胃腸炎）は、ノロウイルスを中心とするウイルス感染症が多く、夏場には細菌感染のものが多くみられます。以前、冬期の食中毒（ノロ）についてお知らせいたしましたので、今回は夏期の食中毒についてお話し致します。

原因となる細菌としてはサルモネラ（卵、鶏肉など）、カンピロバクター（豚肉、鶏肉など）、腸炎ビブリオ（牡蠣など魚介類）、黄色ブドウ球菌（おにぎりなど）などがあります。潜伏期は菌の種類によって異なりますが、ブドウ球菌では1～5時間と短く、カンピロバクターでは1～10日と長くなります。

症状としては腹痛、発熱、下痢、嘔吐、血便などがみられます。腹痛はウイルス性のものより強く表れます。発熱はサルモネラでは高熱になることがあります。ブドウ球菌ではほとんど発熱はみられません。吐き気はブドウ球菌にみられます。発熱が先行し、腹部症状が遅れて出現することもあります。

予防としては

- ①生鮮食料品は新鮮なものを購入しましょう。
- ②調理器具は常に清潔に保ちましょう。布巾は乾いたものを使いましょう。
- ③調理前にはしっかり手洗いをしましょう。
- ④加熱調理では食材の中心温度が75℃以上になるまで加熱しましょう。

また、冷蔵・冷凍保存された調理後の食品も中心温度が75℃以上になるまで再加熱しましょう。

これから、ますます暑い時期となりますが、美味しい物を食べ、夏バテせず、元気に過ごしましょう。