

平成30年

# 職別保健師だより 6月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、こんにちは。職別国保の保健師です。

梅雨の季節となりました。雨が多いと気分もおっくうになりがちです。また、気温の変化も大きい時期ですので、健康に気をつけて、充実した毎日を送りましょう。今回は食中毒についてのお話です。



## 夏の食中毒に気をつけましょう！



食中毒は冬場に多く見られるノロウイルスなどの「ウイルス性食中毒」と、夏場（6月～8月）に多く見られる「細菌性食中毒」などがあります。暑くじめじめした日が続くこの時期は、水分が豊富で気温も高いため、食中毒菌の繁殖が活発になり始めます。食中毒は重症化すると死に至るケースもありますので、十分に気をつけましょう。

### ☆食中毒菌の特徴を知ろう☆

近年患者数の多い上位3つの食中毒菌をご紹介します。



食中毒菌	カンピロバクター	ウェルシュ菌	病原大腸菌
特徴	乾燥にとても弱く、通常の加熱処理で死滅しますが、10℃以下のところでは生き続けます。 <b>近年多発している食中毒！</b>	調理後に大きな鍋のまま室温に置いておくと、温度が下がる途中で急激に菌が増殖します。熱に強い芽胞を作り、100度・1～6時間の煮沸でも死滅しません。給食病とも呼ばれています。	大腸菌には多くの種類があります。特に危険な腸管出血性大腸菌（O157等）は少量の菌でも感染しますが、加熱や消毒処理に弱い特徴があります。
原因食品	生焼けや加熱不足の肉類、飲料水、生野菜など。 鶏レバーや鶏肉のタタキなどの鶏肉の汚染率が特に高い。	カレー、シチュー、煮物、スープなどの煮込み料理。 2時間以上の常温保存は危険です。小分けして冷蔵保存を。	生焼けや加熱不足の肉類、飲料水、生野菜など。
潜伏期間	1～7日間	6～18時間	半日～数日



\*食品以外でも、調理器具や手指などからの二次感染により、あらゆる食品が原因となる可能性もあります。  
\*食中毒が疑われるような症状（下痢、腹痛、発熱、嘔吐など）がみられた場合は、早めに医療機関へ受診しましょう。



## ☆ 食中毒を防ぐ夏のお弁当対策 ☆



現場へお弁当を持っていかれている方も多いのではないのでしょうか？  
梅雨から夏場にかけてのお弁当は傷みやすいため、普段よりも十分な注意が必要です。

### ○手を良く洗いましょう



手には細菌やウイルスがたくさんついています。お弁当を作る前、食べる前にはしっかり手を洗いましょう。  
おにぎりを作るときはラップを使うなど、食品にはなるべく素手で触らないようにしましょう。

### ○お弁当に入れるおかずは、しっかり加熱したものを入れましょう

加熱が不十分だと菌が残りやすく、食品に含まれる栄養や水分をエサにしてどんどん増殖してしまいます。食材の中心部までしっかり火を通しましょう。電子レンジで温める際は、加熱ムラができないように途中でかき混ぜながら加熱しましょう。



### ○水分はよく切りましょう

水分は菌が繁殖しやすくなります。水気の出るおかずの時は、すりごまや鰹節など添えてみるのもオススメです。

### ○ごはんやおかずは冷ましてから詰めましょう



熱いまま詰めると蒸気が発生して、冷めると水分になるため細菌が増殖しやすくなってしまいます。

### ○お弁当はなるべく涼しい場所に保管しましょう



お弁当の温度が30度前後になると、菌の増殖スピードが上がりやすくなります。お弁当を車の中や日の当たる場所に置くのは厳禁です。お弁当の温度が上昇するのを防ぐためにも保冷剤やクーラーボックスを活用しましょう。  
凍らせた一口ゼリーを入れておくのもオススメです。



## ☆ アニサキスによる食中毒にご用心 ☆



『アニサキス』と呼ばれる寄生虫による食中毒が増えているのはご存知ですか？

昨年、芸能人の方々が感染したことをブログであげるなどして話題となりました。原因はアニサキス幼虫が寄生しているお刺身やお寿司などの生鮮魚介類を食べることで起こり、食後数時間後から数十時間後に激しい腹痛を伴います。アニサキス幼虫は目で確認することができ、長さ2~3cmで白色の太い糸のように見えます。魚を購入する際は新鮮な魚を選んで、目でアニサキス幼虫がないことを確認し、冷凍（-20℃を24時間以上）・加熱（60度以上を1分以上）でしっかり予防しましょう！！

いかがでしたでしょうか？細菌を『つけない・増やさない・やっつける』が食中毒予防の3原則です。**75度以上1分以上の加熱**で、ほとんどの菌は死滅します。梅雨が明けるとバーベキューのシーズンがやってきますが、生や生焼けのお肉は食べないように注意してください。食中毒予防をしっかりと実践して、元気に夏を迎えましょう！！

