

保健室だより

食中毒を予防しましょう

平成30年8月発行
京都市立芸術大学 保健室

8月は食品
衛生月間です

夏は、食中毒が起こりやすい季節です。特に腸管出血性大腸菌による食中毒には気をつけましょう。

食中毒に関するクイズをやってみましょう！何問正解できるでしょうか？

Q1 食中毒の病原体が体に入ってから症状が出るまでにかかる平均時間は？

- ①数時間 ②1～2日 ③2日以上 ④1週間 ⑤病原体によって異なる

Q2 食中毒菌がついているかどうかは、どのようにして判断する？

- ①匂い ②色 ③なめる ④糸をひく ⑤微生物学的な検査をする

Q3 食中毒予防のため必ず中心部まで火を通したほうがよい料理は？

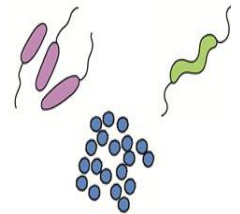
- ①ハンバーグ ②卵 ③ステーキ ④魚 ⑤土のついた野菜

Q4 腸管出血性大腸菌（O157など）の発生の多い時期は？

- ①春 ②夏 ③秋 ④冬 ⑤梅雨

Q5 家庭での食中毒予防で適切でないものはどれか？

- ①調理の前に手を洗う
②生の肉や魚の汁が、調理済みの食品にかからないようにする
③生の肉や魚、卵を触ったら手を洗う
④冷凍食品の解凍には、室温で自然解凍する
⑤買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存する



Q6 多くの食中毒菌は100万個ほどあれば食中毒を起こすと言われていますが、腸管出血性大腸菌O157は何個くらいあれば食中毒を起こす？

- ①10個以下 ②50個 ③100個 ④1000個 ⑤10,000個

Q7 生肉を触って手に付着した菌は、手を液体石けんで二度洗いすることでどのくらいまで減るか？

- ①2分の1 ②10分の1 ③100分の1 ④1,000分の1 ⑤10,000分の1

Q8 包丁やまな板の消毒方法で最も効果的な方法は？

- ①熱湯をかけた後、消毒液で洗う
②洗剤で洗った後、水をかける
③アルコールで消毒する
④洗剤で洗い、乾燥後、塩素系消毒液やアルコール消毒をする
⑤水で洗い流す

Q9 腸管出血性大腸菌による食中毒の症状は？

- ①腹痛 ②下痢 ③血便 ④嘔吐 ⑤発熱

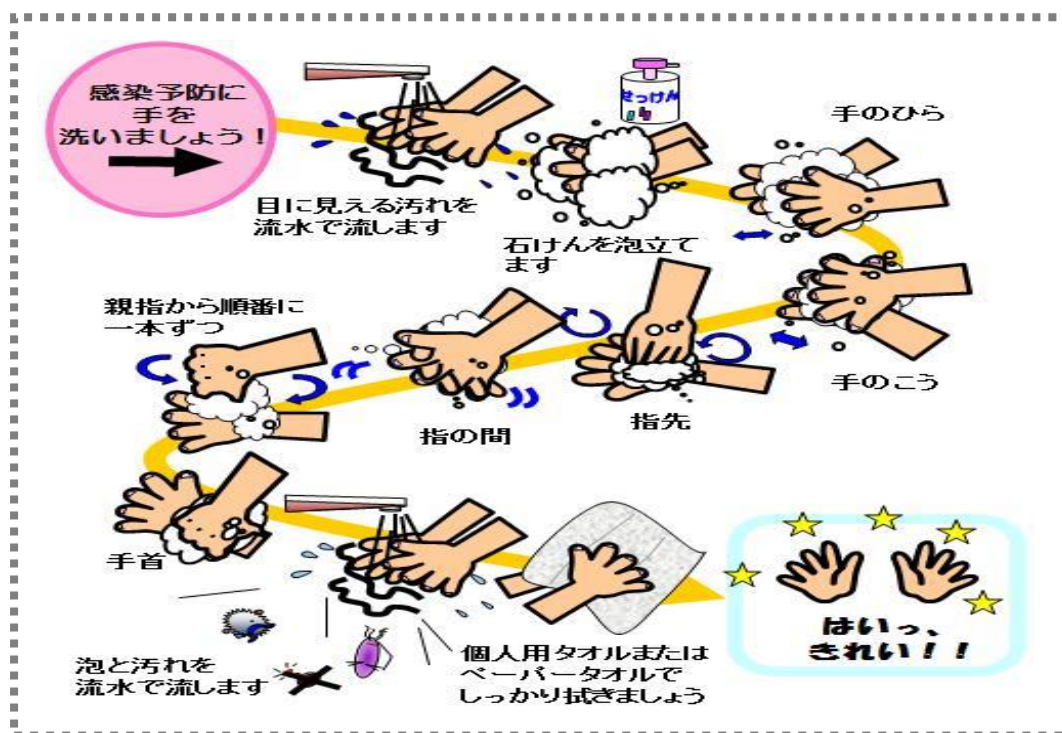
Q10 食中毒予防の3原則は？

- ①菌をつけない ②菌を増やさない ③菌を加熱で殺菌

クイズの答えをみてみましょう。

Q1	⑤	感染してから発症するまでにかかる時間(潜伏期間)は原因菌によって異なり、例えば黄色ぶどう球菌は1~5時間、カンピロバクターは2~5日、腸管出血性大腸菌O-157は3~5日と長く、感染が広まる危険があります。
Q2	⑤	菌は、小さくて見えません。匂いや色、味が変化するほど増殖しなくても食中毒を引き起こします。
Q3	①	牛肉の表面には、腸管出血性大腸菌O-157が付着していることがあります。ひき肉を丸めたハンバーグは内部に菌が入り込んでいますので、中心部までしっかり加熱しましょう。75℃で1分以上加熱するようにしましょう。
Q4	②	食中毒は一般に、気温が高い初夏から初秋にかけて多発します。この時期は、食中毒菌が増えるのに適した気温であり、これに人の体力の低下や食品などの不衛生な取扱いなどの条件が重なることにより発生しやすくなると考えられます。
Q5	④	室温で自然解凍すると、菌が増殖する恐れがあるため、冷蔵庫や電子レンジを使用して解凍しましょう。解凍は使用する分のみに行いましょう。
Q6	①	少量でも食中毒を引き起こすと言われています。
Q7	④	特に肉を触った場合は、二度洗いをしましょう。
Q8	④	特にまな板は、魚介類、肉類とその他の食材で分けるようにするとよいでしょう。
Q9	①~⑤の全て	①~⑤のような症状がみられたらすぐに医療機関を受診しましょう。O-157は感染力が強いため、排便後は、手洗いや消毒をしっかりと行いましょう。
Q10	①~③の全て	全部が正解です。①食器・器具類は洗浄・消毒・乾燥を十分に行いましょう。②調理後は速やかに食べ、食品は10度以下で保存しましょう。③食品は中心部まで十分加熱(75℃で1分以上)しましょう。

では正しい手洗いの方法をやってみましょう。



学校感染症

腸管出血性大腸菌は学校保健安全法(学校保健安全法施行規則 第18条)で第3種の感染症に指定されており、「病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで出席停止」とされています。

ただし、無症状病原体保有者の場合には、出席停止の必要はなく、手洗いの励行等の一般的な予防方法の励行で二次感染は防止できるとされています。