



令和2年度 第5号

市場監視だより

市場監視だより



千葉市保健所 食品安全課
電話：238-9959
令和3年1月13日

食中毒を再チェック！

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に冬季（11月～2月）に流行します。ノロウイルスは令和元年度の原因別にみた食中毒患者数では、第1位でした。ノロウイルスを含めた食中毒について、もう一度おさらいしてみましょう。

令和元年度に日本で発生した食中毒

原因別事件数	
第1位	カンピロバクター(286件)
第2位	ノロウイルス(212件)
第3位	病原大腸菌(27件)
第4位	ぶどう球菌(23件)
第5位	ウエルシュ菌(22件)
第6位	サルモネラ属菌(21件)
第7位	セレウス菌(6件)

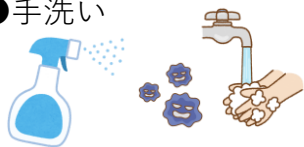
原因別患者数	
第1位	ノロウイルス(6,889人)
第2位	カンピロバクター(1,937人)
第3位	ウエルシュ菌(1,166人)
第4位	病原大腸菌(538人)
第5位	サルモネラ属菌(476人)
第6位	ぶどう球菌(393人)
第7位	セレウス菌(229人)

食中毒予防の3原則

①つけない

手と調理器具は清潔に

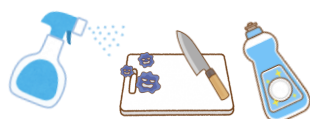
●手洗い



●食品を区別して保管・管理



●包丁・まな板・ふきん等の適切な殺菌



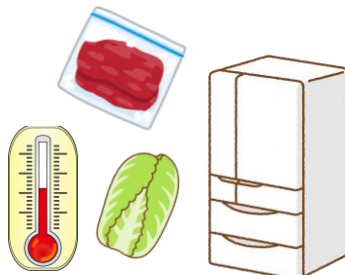
②増やさない

すばやく調理、早めに食べる

●調理中の食品・残り物を放置しない



●食材の温度管理 生鮮食品はすぐ冷蔵庫へ



③やっつける

中心まで加熱、すぐ冷却

●中心部が75℃で 1分以上加熱 (ノロウイルスの場合は85～90℃ で90秒以上加熱)



●冷蔵10℃以下、 冷凍-15℃以下で冷却



食中毒各論

カンピロバクター

特徴 鶏,牛,ペット,野鳥,野生動物など多くの動物が保菌。食品では**鳥肉,鳥レバー,砂肝,牛肉**が原因。潜伏時間が1～7日間と長い。

症状 下痢,腹痛,発熱,悪心,嘔吐,嘔気,頭痛,悪寒,倦怠感。手足の麻痺や顔面神経麻痺,呼吸困難などを起こす『ギラン・バレー症候群※』になる可能性も。

負けないために 中心部が75℃以上で1分以上加熱。

※ギラン・バレー症候群：年間で10万人に1、2人がかかると言われている。

病原大腸菌

特徴 多くの動物や人の腸内にいる。**生や加熱不足の食肉,生鮮野菜,井戸水**など(家畜や人の糞便で汚染されたことによる)。潜伏期間は4～9日と長い。

症状 水様性下痢,軽い発熱。一部の人では鮮血を伴う出血性下痢と激しい腹痛。溶血性尿毒症症候群または脳症などの重症な合併症が発症し、死亡することもある。

負けないために 中心部が75℃以上で1分以上加熱。

ウェルシュ菌

特徴 人や動物の腸管,土壌,水中など自然界に広く分布。牛,豚,鶏などの糞便や魚にいる。酸素が嫌い**で熱に強い**。食品では牛,豚,鶏肉や魚介類,野菜を使用した**煮込み料理**が原因(**カレー,シチュー**など)。潜伏時間は約6～18時間。菌が人間の体内で作る毒素で発症。

症状 腹痛、腹部膨満、下痢。

負けないために 加熱調理食品は小分けするなどして急速に冷却し、低温に保存する。保存後に喫食する場合は十分に再加熱※する。

※毒素は100℃、10分以上加熱すると壊れると言われている

セレウス属菌

特徴 土壌,水,ほこり等の自然環境や農畜水産物等に広く分布。菌が作る毒素で発症。食中毒には『嘔吐型』と『下痢型』の2種類がある。

	下痢型	おう吐型
毒素を作る場所	小腸	食品中
潜伏期	8～16時間	30分～6時間
症状	腹痛,下痢	吐き気,嘔吐
原因食品	弁当,プリン等	チャーハン 焼きそば スパゲッティ等

ノロウイルス

特徴 **二枚貝**,井戸水や簡易水道にすることがある。主な感染源は患者の便,嘔吐物,手。感染者が扱った食品にも付着する。潜伏機期間が1～2日と短い。

症状 吐き気,嘔吐,下痢,腹痛,軽度の発熱。

負けないために 中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱。適切な手洗い。器具等の次亜塩素酸ナトリウム※(塩素濃度200ppm)や加熱での殺菌。

※家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用可。

ぶどう球菌

特徴 人や動物の傷口(特に化膿しているもの)をはじめ,手指,鼻,のど,耳,皮ふなどに広く生息。多くの食品、特に**おにぎり,弁当,サンドイッチ,ケーキ**などの素手で扱う「手づくり食品」が原因。菌が食品中で作る**毒素**で発症。潜伏期間が30分～6時間と短い。

症状 激しい吐き気,嘔吐,下痢,腹痛など。

負けないために 中心部が75℃以上で1分間以上加熱(菌対策)。残った調理済み食品の再加熱利用はしない。(毒素は熱では壊せない!!)

サルモネラ属菌

特徴 人をはじめ,牛,豚,鶏などの家畜の腸内、河川,下水など自然界に広く生息している。また、ペット,鳥類,爬虫類,両生類も保菌している。食品としては卵や牛,豚,鶏などの食肉。感染者が扱った食品にも付着する。潜伏期間は6～72時間。少量の菌でも食中毒を発症する。

症状 吐き気,腹痛(下腹部),38℃前後の発熱,下痢。子どもが死亡した事例もあり。

負けないために 中心部が75℃以上で1分間以上加熱。

腸炎ビブリオ

特徴 塩を好む菌で、沿岸の海水中や海泥中に生息。水温が15℃以上になると活発になる。海水温度が高い時期に獲れた魚介類の刺身やすし類が原因。調理器具や手指などで二次汚染された食品も原因。真水(水道水)の中では増殖しない。潜伏時間は8～24時間(短い場合で2,3時間)

症状 激しい腹痛、下痢など。

負けないために 魚介類は、流水(水道水)で良く洗い流す。使った調理器具類は洗浄・消毒する。加熱時は中心部が60℃以上で10分間以上加熱。