

梅雨も明け、猛暑の厳しい8月になりました。屋外でのBBQや新鮮な魚などおいしい季節です。しかし、8月9日は食中毒が最も多いとされており、予防が大変重要です。

まず、食中毒の原因は細菌の他に、ウイルス、カビ、寄生虫、自然毒、化学物質などがあります。特に、夏に増えるのは細菌性食中毒です。

細菌性食中毒

- 「感染型」 サルモネラ菌(卵の殻、鶏の生肉) 病原性大腸菌(生肉、生野菜)
- 「毒素型」 黄色ブドウ球菌(にぎり寿司、おにぎり) ボツリヌス菌(はちみつ)

食中毒の代表的な症状としては、腹痛、嘔気、嘔吐、水様性下痢です。発熱もしばしば見られます。こういったことに気をつければ良いのでしょうか。厚生労働省は食中毒予防のための**6つのポイント**を提唱しています。

「**買い物**」「**家庭での保存**」「**下準備**」「**調理**」「**食事**」「**残った食材**」です。

厚生労働省ではそれぞれ細かい注意点を挙げていますが、ここでは簡単に。

- 主な点は、「消費期限を確認すること」「冷蔵庫に詰め込みすぎないこと」「生ものを洗うときはこまめに手を洗うこと」「野菜は溜水でよく洗うこと」「冷凍食品は電子レンジを利用して自然解凍を避けること」「タオルや調理用具は熱湯で殺菌すること」「肉や魚は中心温度を75℃にし1分以上加熱すること」「残り物を温めなおすときは十分に加熱すること、時間が経ちすぎたものは捨てること」です。

当たり前でできていることもあるかもしれませんが、6つのポイントを意識して食中毒にならないよう夏の楽しい思い出を作っていただければと思います。

消化器内科医師
元川 雄貴



食中毒を予防しよう

肉はよく焼いて食べよう



牛や豚などは、腸内にいる腸管出血性大腸菌やサルモネラのような病原性の細菌がお肉や内臓に付着したり、E型肝炎ウイルスなどの人に害を与えるウイルスや寄生虫に感染している場合があります。

新鮮かどうかに関わらず、重篤な食中毒が発生する危険性あり
特にお子さんやお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、注意が必要です。

予防方法と対策

- 細菌やウイルスは、寄生虫は**加熱により死滅**するので、よく焼いて食べる



魚の食中毒にもご注意を！ ヒスタミン食中毒

ヒスタミン食中毒は、ヒスタミンが高濃度に蓄積された食品、特に魚類およびその加工品を食べることにより発症する、化学物質によるアレルギー様の食中毒です。



常温放置など
不適切な管理

ヒスタミン産生菌

ヒスタミンに
変換される



ヒスタミンは加熱しても
除去できない！！

予防方法と対策

- 魚を購入した際は、常温に放置せず、速やかに冷蔵庫で保管
- ヒスタミン産生菌はエラや消化管に多く存在するので、魚のエラや内臓は購入後できるだけ早く除去
- 鮮度が低下した恐れのある魚は**食べない**（加熱しても分解されない）

暑い季節の食品の取り扱いは特にご注意ください！

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください

地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター

2018年8月6日発行(第115号)

栄養管理部 管理栄養士(内線:2071)

