

## ☆今年も暑くなり、細菌性の食中毒が多く発生する季節がやってきました☆

高温多湿の夏は細菌が増殖し、食中毒が発生しやすいので  
特に注意が必要です！



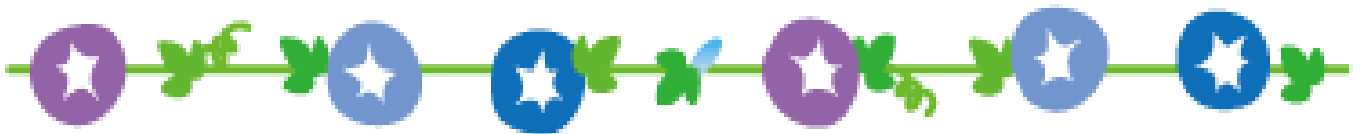
当センターでは皆様方から提出された検便の検査を実施していますが、  
ここ数年間、毎年 100 件を超えるサルモネラが検出されています。

また、昨年度の陽性者数は過去最大でした。

今年度6月末におけるサルモネラ陽性件数は、今現在昨年度と同程度となっています。

今年度はまだ愛知県内において、サルモネラによる食中毒事件は発生していませんが、  
そのことに安心するのではなく、これからも事件を起こさない為にも  
改めてサルモネラとはどのようなものなのか知っておきましょう。

(平成 29 年 7 月更新)



## 【食中毒菌：サルモネラについて…】

### (1) そもそもサルモネラってなに？

人に対して病原性を持つ菌の一つです。サルモネラは、三類感染症に指定されている腸チフスやパラチフスを起こすものと、感染型食中毒を起こすものに大きく分けられます。食品衛生の分野におけるサルモネラ菌は、後者にあたる食中毒の原因となるものを、特にサルモネラ菌と呼び、国際的にも食品衛生上の最重要菌の一つで、日本でも発生の多い食中毒原因菌の一つとして位置づけられています。

またサルモネラは、自然界に多く存在し、牛などの家畜はもちろん、**一般家庭で飼育されている犬や猫なども持っている可能性があるため、人にとっても身近な菌と言えます。**



## (2)サルモネラ食中毒の特徴は？

菌自体は熱や酸に弱いですが、**乾燥や低温には強く**、冷凍しても死滅しません。この性質により、冷凍食品からもサルモネラ食中毒が発生することがあります。

一般的に1g中に1万個以上のサルモネラに汚染された食品を摂取すると感染し、食中毒症状である急性胃腸炎を引き起こします。しかし、一部のサルモネラ(S. Enteritidis 等)では**数十個の菌量**で感染し、発症するとの報告もあるので注意が必要です。

## (3)どんな食品でサルモネラ食中毒は起こるの？

主に食肉や卵が原因食品となり、多くの場合、加熱が不十分だったり、生で摂取することで感染すると言われています。その他にも、ウナギや洋生菓子など色々な食品が原因食品として報告されています。

## (4)感染リスクが高い人は？

年齢的には、子どもがサルモネラ感染症になりやすく、特に、1歳未満の乳幼児などの小さな子ども、高齢者、免疫が弱まっている人、HIV感染者等の抵抗力の弱い人がサルモネラ感染症では重篤になることがあります。

## (5)どんな症状が現れるの？

サルモネラ食中毒になると、お臍<sup>へそ</sup>周辺の腹痛と下痢が数日続き、発熱も引き起こします。サルモネラ食中毒は**風邪に症状がよく似ている**ので注意しましょう。

## (6)なぜ感染するの？

サルモネラに汚染された手指や調理器具、テーブルやドアノブなどの汚染された箇所に触れ、手洗いをせずに食品を食べたり、感染している人や犬・猫・爬虫類といったペットの糞便を介して感染する場合があります。

**特に二次感染は注意が必要です！！**

## (7)健康保菌者って言われたけど、なんのこと？

サルモネラ感染者の中には、サルモネラに感染していても症状が現れず、便から菌が排出される場合があります。これを**無症状病原体保有者(保菌者)**と言います。当センターでも、サルモネラが検出された方のほとんどが、『症状は何もありません』という回答でした。

健康保菌者が持っている菌には、食中毒を引き起こしてしまう要因もあるため、食品従事者の方は食中毒予防の観点から、病院でサルモネラを治療することが大切です。

また、当センターでサルモネラが検出された場合、当事者一人一人に連絡を入れ、菌の対処法などしっかりサポートしています。



## (8)感染した場合はどうすればいいの？

前述の通り、サルモネラに感染した場合、成人の方は最寄りあるいは、**掛かりつけの内科**(胃腸科、消化器内科)を受診してください。小児の場合は小児科を受診するとよいでしょう。

また、調理従事者の方は、出来るだけ調理を行わない、あるいは調理を行う際は下記に記述の通り、手洗い等を徹底するなど対策も必要です。

**でも、知識があっても食中毒を起こさないために、何をすればいいの？**

**そこで大切となるのが、予防対策と3つのポイントです！**

### ≪ 予 防 対 策 ≫

#### ①正しい手洗い

サルモネラは熱に弱いので、食品など**十分に加熱**を行ってください。また、調理前や生肉を扱った後は**手洗い、手指の消毒**をしてから他の食品を取り扱うようにしましょう。

調理器具(包丁やまな板など)においては、十分に洗浄し、熱湯や次亜塩素酸ナトリウム、消毒用エタノールなどで消毒を行いましょう。

**手洗いの方法**

		
流水で良く手をぬらした後、石鹸をつけ手のひらを良くこすります	手の甲をのぼすようにこすります	指の間を洗います (30秒程度)
		・手首までしっかり洗う ・流水で石鹸をよく洗い流す (20秒程度) ・使い捨てペーパータオル等でふく ・消毒用のアルコールをかけて手指によくすりこむ
指先・爪の間を念入りに、こすります (30秒程度)	親指の付け根と手のひらをねじり洗います (30秒程度)	

※以上を2回  
繰り返します  
☆

## ②細菌の増殖しやすい温度を知っておく

皆様は細菌が増殖しやすい温度帯があることをご存知でしょうか？  
その温度帯を知って、食中毒を予防することも大切です。



100°C
90°C
80°C
70°C
60°C
50°C
40°C
30°C
20°C
10°C
0°C
-10°C
-20°C

★高温にも強い芽胞形成菌（ボツリヌス、セレウス、ウェルシュ）もいるので加熱には十分注意！ ➡ 芽胞は 120°C 4 分以上の加熱で死滅

★ノロウイルス対策には中心部 85°C・1 分以上の加熱が必要

★一般加熱調理は中心部 75°C・1 分以上

加熱調理後の保存は 65°C 以上に！（暖かい状態で提供する場合）



加熱調理後の保存は 10°C 以下に！（暖かい状態で提供する以外の場合）

★冷蔵庫は 5°C 以下に。低温でも微生物は死滅するわけではありません。リステリアやエルシニアは 4°C 以下でも増殖可能です。

★冷凍庫は -15°C 以下に！

### ＜食中毒を起こさない3原則＞

#### Point 1: つけない！

手には様々な細菌や雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを、食べ物につけないように注意しましょう。

#### Point 2: 増やさない！！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖します。しかし、その増加も 10°C 以下ではゆっくりとなり、マイナス 15°C 以下では停止します。（上記参照）

そこで、食べ物に付着した菌を増やさないため、低温で保存することが重要となります。

#### Point 3: やっつける！！！！

多くの細菌やウイルスは加熱により死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に、肉料理は中心部までしっかり加熱（75°C 1 分以上）しましょう。