

細菌が繁殖しやすい時期です

家庭でもできる

食中毒予防

健康だより

夏場に多発する食中毒。夏場は細菌の繁殖に条件が良いことや、食品を加熱せずに口にする機会が多いことなどが発生の主な原因と考えられています。しかし、日頃のちょっとした注意で食中毒は防ぐことができます。今回は、皆さんの家庭でも実践できる「食中毒予防法」を紹介します。

問い合わせ先
健康推進課 ☎(25) 1111

食中毒予防の三原則
「つけない」「ふやさない」「やっつける」

調理の際には、食中毒予防の三原則を守ることが大切です。

1 細菌をつけない

- ・まな板・調理器具を清潔にしましょう
- ・木製のまな板は傷がつきやすく、水分も吸収しやすいため細菌が増殖します。こまめに洗うのはもちろんのこと、傷がふえたらカンをかけて傷のない状態に戻しましょう。プラスチック製のまな板は木製のものよりは衛生面で優れています。いずれにしても、使用後は洗剤などでよく洗い、熱湯をかけて乾燥させましょう。
- ・手を洗いましょ

調理を始める前や排便後はもちろん、調理中でもこまめに手を洗いましょ。

また、生肉や魚介類に触った後は、細菌が手についていることがありますが、かならず手を石鹸で洗ってからの動作にうつるようにしましょ。

・傷のある手で調理しないようしましょ

傷口にいる黄色ブドウ球菌は食中毒の原因になります。やむを得ず調理するときは調理用のビニール手袋や指サックをつけましょ。

2 細菌を増やさない

調理したら短時間で食べましょ

細菌は時間がたつほど増殖します。食べる分だけ調理して、調理したらすぐ食べるよう心がけましょ。残った場合は室温で放置せず、冷蔵庫または冷凍庫で保存しましょ。

・生鮮食品はできるだけ低温冷蔵しましょ

細菌の増殖を防ぐためには、低温冷蔵が基本です。生鮮食品を買ってきたら出来るだけ早く食べるか、すぐに低温冷蔵するよう心がけましょ。

ただし、食中毒の原因となる細菌は、10℃を超えると増殖しやすくなります。冷蔵庫に物をたくさん詰め込んだり、ドアを頻りに開閉したりすると庫内の温度が上がってしまうので注意しましょ。

3 細菌をやっつける

・生ものは注意しましょ

細菌性食中毒の感染源となる食品の多くは魚介類や肉類、卵などです。

からだが弱っているときや食品が新鮮ではないときは生食を控え、きちんと加熱して食べるようしましょ。

◆ これまでのことを参考に、食中毒が起らない快適な生活を送りましょ。

食中毒の種類

食中毒は、細菌性とウイルス性、自然毒などに分けられます。**細菌性食中毒(感染型と毒素型)**細菌そのものの増殖や、細菌の作り出す毒素によって引き起こされます。食中毒の事例の大半を占めています。

事例

・朝作ったおにぎりを昼に食べて、おなかをこわした

・食卓に置きっぱなしにした刺身を、一応においなどを確認して食べたが気分が悪くなり下痢をした など

これらの症状は、「細菌性食中毒」によくある事例です。原因菌は下表のとおりです。色やにおい、見た目に関係なく食中毒が起こる場合があるので注意が必要です。

ウイルス性食中毒

食中毒の事例の件数は少ないものの、抵抗力が落ちている人には感染力が強く、井戸水や力キなどが感染源になります。

自然毒食中毒など

貝類やぶぐ、キノコなどが感染源になったり、それ自体に毒が含まれているものを摂取する

事例
ここで引き起こされます。

・ぶぐを食べて唇や手先がしびれるなど

主な原因菌	細菌の特徴など
サルモネラ	食中毒の原因菌として発症件数、患者数ともに飛び抜けて多い細菌です。場合により死亡することもある恐ろしい細菌です。煮沸など高温加熱で死滅。菌種は900種以上あります。 □気を付けたい食品 主に魚貝類、肉類とその加工食品で、卵も注意が必要です。
病原性大腸菌 (O-157)	わずか100個程度でも発病の危険性があります。極めて毒性の強い病原性大腸菌です。 □気を付けたい食品 魚貝類、肉類、野菜類など食品全般。井戸水が感染源になることもあります。
腸炎ピブリオ	食中毒の発症件数も多く、サルモネラと1位2位を争う細菌です。塩分を好み他の食中毒菌に比べて増殖のスピードが速いのが特徴です。6月から10月に多発し、夏場がそのピークです。 □気を付けたい食品 魚貝類、生鮮海産物とその加工食品など。
ブドウ球菌	病原性が高く、菌がつくる毒素は100℃の加熱にも耐えます。 □気を付けたい食品 餅、団子、おはぎ、おにぎりなどデンプン質加工食品など
カンピロバクター	乳幼児の下痢や食中毒の原因として注目される細菌です。 □気を付けたい食品 鶏肉を主に食肉類とその加工食品など
バラシス・セレウス	残り物のご飯類によく繁殖し、熱にも強く、増殖力が強い細菌です。 □気を付けたい食品 穀類およびその加工食品など
ボツリヌス菌	食中毒原因菌の中で最も危険な菌のひとつです。芽胞をつくるので熱にも強く、真空でも生息します。「からし蓮根」の食中毒で死者を出し有名になったこともあります。 □気を付けたい食品 魚貝類、肉類およびその加工食品など。缶詰や真空パック内でも繁殖するので注意を要します。
ウエルシュ菌	耐熱性が非常に強く、大量調理食品でたびたび食中毒の原因になります。食中毒の1件あたりの患者数は多くときどき大規模な集団中毒の原因になります。 □気を付けたい食品 加熱調理後の食品全般です。

健康な歯をいつまでも…

「高齢者のよい歯コンクール」で熊本県賞

5月12日(木)に「高齢者のよい歯コンクール」の県大会審査があり、頼本久さん(82歳・遊蛇口)が最優秀賞の熊本県賞に輝きました。

頼本さんが家族の紹介で歯科医院に歯石除去に行ったのがきっかけで、菊池郡市の代表として推薦され、さらに各郡市代表11人の中から最優秀賞に選ばれました。

頼本さんは「幼いころ姉からよく歯を磨けとはいわれていました。この歯のおかげで、何でもおいしく食べることができます」と笑顔で話されました。



大好物は「から揚げです」と頼本久さん

「親子のよい歯コンクール菊池地区大会」で1位

5月25日(水)に菊池郡市歯科医師会館で「親子のよい歯コンクール菊池地区大会」があり、齊藤さえ子さん・芽久ちゃん親子(福本一)が見事1位に輝きました。

菊池地区大会には8組が参加し、菊池市からは、旧4市町村それぞれから代表5組が参加しました。

お母さんのさえ子さんは「これからも上手に歯磨きをして、むし歯なしでいてくれたらと思います」と話されました。

さらに、6月5日(日)には熊本県大会があり、齊藤さん親子は3位に輝きました。

この大会は、平成16年度に3歳児健診を受診した子とその親を対象に行われ、最も優秀だった親子を市町村代表として推薦しています。

その他の菊池市からの代表者は、次のとおりです。

- 旭志代表 水上真里子さん・聡太ちゃん親子(姫井) 3位
- 菊池代表 佐藤由紀さん・遥輝ちゃん親子(下長田) 3位
- 七城代表 絹登啓子さん・雅門ちゃん親子(間所) 3位
- 泗水代表 松山文子さん・祥子ちゃん親子(永南) 欠席

※泗水代表はどちらも口腔の状態が優秀だったため、2組選出。



牛乳が大好きな齊藤芽久ちゃんとお母さんのさえ子さん

歯ッピーキッズ 3歳検診時「むし歯なし」の子

4月14日(木)に旭志会場で3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。

- ふるつゆな 古津裕那ちゃん(小川)
- のぐち ゆたか 野口 泰ちゃん(大迫)
- かじたかずのぶ 梶田和伸ちゃん(川辺南団地)
- いでないと 井出海斗ちゃん(川辺南団地)
- さぐろたいと 出口太翔ちゃん(平)
- たさき れん 田崎 練ちゃん(伊萩)

甘いものを控えること、歯磨きをすること、歯を強くすることがむし歯を予防するポイントです。これからもむし歯ゼロで頑張りましょ。

