

# ウイルス性食中毒に 気を付けよう!



## 食中毒の分類

### 食中毒の原因物質分類表

- 細菌性食中毒
- 感染型 — サルモネラ属菌、腸炎ビブリオ、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌
  - 毒素型 — 黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、セレウス菌など

- ウイルス性食中毒
- ノロウイルス
  - A型、E型肝炎ウイルス など

- 自然毒食中毒
- 動物性 — フグ、毒カマス、貝毒など
  - 植物性 — 毒キノコ、ジャガイモの芽、毒セリなど

化学性食中毒 — 農薬、殺そ剤、ヒ素、鉛、PCBなど

その他、アレルギー性食中毒

# 最近よく目にする食中毒 ノロウイルス

★原因物質 ノロウイルス

## ★特 徴

ノロウイルスによる食中毒は主に11月～3月の冬場を中心に、年間を通して発生しています。生かきなどが原因といわれていますが、最近は、冬場に学校、保育所及び社会保健施設などで集団感染の原因として見つかっています。

ノロウイルスは、人間の腸でのみ増殖するウイルスで、ウイルスが体内に入ると食中毒や感染症の原因となります。

また、ノロウイルスは人から人への二次感染を起こすことがあるので、予防対策が重要です。

★原因食品 生かきなどの2枚貝、ノロウイルスの二次汚染を受けた調理食品など

## ★潜伏期間

食べた食品に付着していたウイルスの量にもよりますが、通常は1日～2日で発症するといわれています。症状は、1日～3日続き、後遺症は残りません。

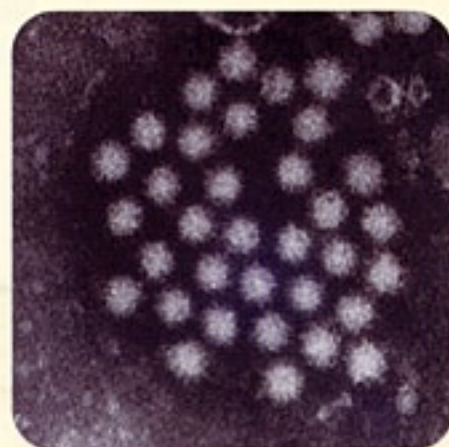
通常は、症状が消えた後3日間程度でウイルスは検出されなくなりますが、数週間にわたりウイルスが排出された例も報告され、個人差があるようです。

## ★症 状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱（38℃程度）



写真提供元：  
東京都健康安全研究センター



## 予防のポイント

予防の基本はウイルスを口にしないことであり、そのために食品の取扱いに関しては、手洗いの徹底など食品衛生の基本が大切で、次のことを守りましょう！

- 調理に携わる人は手洗いをきちんとしましょう。
- 下痢をしているときは、調理に従事しないようにしましょう
- 汚染された貝類などを調理した手や調理器具からの二次汚染に気をつけましょう
- かきなどの2枚貝を加熱する場合は、十分加熱調理しましょう（85℃1分以上の加熱でウイルスの感染性はなくなるとされています。）
- 下痢をしている人の汚染物の処理は、二次感染に十分注意して行いましょう（素手で作業しないこと！手洗いの励行など！）

最近よく目にする食中毒  
**E型肝炎ウイルス**

★**原因物質** E型肝炎ウイルス

★**特 徴**

E型肝炎ウイルスによる食中毒は季節に関係なく、年間を通して発生します。日本では、野生動物の肉や豚肉などの生食や加熱不十分での喫食、E型肝炎ウイルスに汚染された飲料水により経口感染することが多いとされています。E型肝炎ウイルスは、通常の接触では感染する可能性は低いと考えられていますが、感染者の血液を介して移ることもあります。また、発展途上国などへ渡航した時に、不衛生な環境で飲食物を介して感染する場合があります。

★**原因食品**

野生動物の肉や豚肉などの生食又は加熱不十分による喫食、E型肝炎ウイルスに汚染された飲料水など

★**潜伏期間** 発症するまでに平均6週間程度といわれています。

★**症 状** 発熱、腹痛等の消化器症状、肝臓の腫大（はれ）による肝機能障害  
まれに、重症化する場合があります。



写真提供元：CDC

**予防のポイント**

- 「生食用」の表示のない食肉や野生動物の肉を、生や加熱不十分な状態で食べるのは止めましょう。
- 調理に携わる人は手洗いをきちんとしましょう。

# 食中毒予防 6つのポイント

## ポイント1 食品の購入

- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などに分け持ち帰りましょう。
- 生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰りましょう。

## ポイント2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は、-15℃以下に維持することがめやすです。

## ポイント3 下準備

- 手を洗うことは食中毒予防の基本です。調理を始める前や食品を取り扱う前後、こまめに手を洗いましょう。
- 生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。

## ポイント4 調理

- 加熱して調理する食品は中心部まで十分に加熱しましょう。

## ポイント5 食事

- 食卓に付く前に手を洗いましょう。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。

## ポイント6 残った食品

- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。

食中毒予防の三原則は、

**食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」**です。

「6つのポイント」はこの三原則から成っています。

これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

詳しくは最寄りの保健所へおたずね下さい。

また、食の安全に関する情報は、

「**いばらき食の安全情報Web Site**」をご覧ください。

URL <http://www.shoku.pref.ibaraki.jp>

