

## “食中毒の基本知識”

食中毒とは、有害な細菌・ウイルスや化学物質を含む飲食物を食べたときに生じる健康被害のことです。食中毒の代表的な症状は、下痢、嘔吐、発熱、腹痛ですが、食中毒特有の症状はありません。風邪などと間違われることもあります。

原因は、細菌ではカンピロバクター（鶏肉・バーベキュー）、ウイルスではノロウイルス（貝・海産物）、寄生虫ではアニサキス（海産鮮魚・活魚の刺身）によるものが多い傾向にあります。



## [特集] 食中毒

- 診療科紹介 歯科・口腔外科
- 声の箱
- イベントのご案内
- 食中毒の予防について
- 患者満足度調査集計結果報告
- 次号予告

まずは下痢による脱水を起こさないように水分補給をすることです。嘔吐や吐き気が強くて水分を飲めない場合は医院・病院で点滴して

### 「食中毒かな」と思ったら

秋から冬にかけては、ノロウイルスによる食中毒が発生します。ノロウイルスは、カキなどの2枚貝や刺身などの海産物を原因食品とすることが多く、近年は、ノロウイルスによる食中毒の発生件数は全体の第2位ですが、患者数は全体の半分以上を占めています。これはウイルスの感染力が強いため起こる現象です。

### ■ 秋から冬に多い食中毒

初夏から初秋には、食中毒が増加します。原因は、高温で細菌の増殖が盛んであること、冷たいもののおいしく感じられる時期で加熱せずに食べる機会が多いこと、暑さで体調をくずし抵抗力が衰えがちなことなどが挙げられます。特に、カンピロバクター食中毒は代表的な細菌性食中毒で、主な原因食品は、バーベキューなどで食べる加熱不十分な鶏肉・牛レバーです。卵が原因食品となることが多いサルモネラ食中毒にも気を付けなければなりません。

### ■ 初夏から秋に多い食中毒

今号の特集「食中毒」



川崎医科大学附属病院  
食道・胃腸内科 副部長  
松本 啓志

Hiroshi Matsumoto

- 日本内科学会認定内科医・指導医
- 日本消化器病学会指導医
- 日本消化器内視鏡学会指導医
- 日本消化管学会指導医

### 特に注意が必要な方

- 1 抵抗力が弱い人
- 2 乳幼児、高齢者
- 3 過労、ストレスで体力が落ちている人

### 食中毒チェックリスト

- 突然、下痢になった
- 最近食べた食べ物が傷んでいた、傷んでいた可能性がある
- 同じ症状の人が周りにいる
- 風邪のような症状もある（熱っぽい、食欲低下など）

#### もし気になる所があったら...

上記のチェックリストで当てはまる項目が多い場合は、食中毒のリスクが高いと考えられます。早めに医療機関などで相談ください。

### 食中毒予防の原則

菌・ウイルスを「付けない」「増やさない」「やっつける」「ひろげない」が4原則です。

■ 付けない＝洗う  
手にはさまざまな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付けないように、食べ物を食べる前や調理前には必ず手を洗いましょう。調理に使うまな板なども清潔にしましょう。

■ 増やさない＝低温で保存する  
食べ物に付着した細菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れます。

■ やっつける＝加熱処理  
ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろぬ、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部の温度が75℃で1分以上加熱することが目安です。特に夏場のバーベキューの時はよく焼いて食べましょう。

■ ひろげない＝感染拡大をふせぎましょう  
ご家族が食中毒になって、床などに飛び散った嘔吐物や糞便を処理するときには、注意が必要です。嘔吐物や糞便の中には感染の原因となっている細菌やウイルスが含まれていますので、処理した人が感染する危険性があります。家族や集団内で感染を広げないように、処理する時は使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用して飛び散らないように静かにふき取りましょう。特に冬に多いノロウイルスは、アルコールでは消毒できないので、一般薬局で購入できる次亜塩素酸ナトリウムで拭くようにしましょう。また、水洗トイレの水を流すときには、必ず便座のふたをしめて流すように心がけましょう。



## 診療科のご紹介 歯科・口腔外科



歯科・口腔外科 〈前列中央が向井部長〉

歯科・口腔外科では、一般歯科医院で対応できないような難しい親知らずの抜歯や全身疾患がある方の抜歯治療、歯牙骨折や顎骨骨折などの外傷、顎関節症、難治性口内炎や白板症といった口腔粘膜疾患に対する治療、睡眠時無呼吸症候群に対する装置の作製など、口腔外科疾患について全般的に外来診療を行っています。またチーム医療として医科の先生方と連携し、全身麻酔で手術を受けられる方の周術期の口腔機能管理や、放射線治療・化学療法・骨髄移植や末梢血幹細胞移植を受けられる方の口内炎や口腔粘膜炎に対して予防・治療を行い、治療が少しでも滞りなくスムーズに進むよう専門的口腔ケアを通して積極的にサポートしています。

#### PROFILE

歯科・口腔外科のホームページはこちら

詳細はホームページをご覧ください。  
[https://h.kawasaki-m.ac.jp/data/dept\\_027/dept\\_s\\_dtl/](https://h.kawasaki-m.ac.jp/data/dept_027/dept_s_dtl/)



# 食中毒の予防について

川崎医科大学附属病院  
感染管理室専任医師  
小児科 副部長  
**大石 智洋**

## 食中毒とは？

皆さん、「食中毒」という言葉をよくおそらく多くの方は「ばい菌のついた食べ物を食べておなかを壊した」というようなイメージを持たれているのではないのでしょうか。しかし食中毒は、ばい菌などの有害な微生物のみならず、フグ毒や農薬など、微生物以外の有害な物質を含んだ食物が原因となることもあります。



ですが、**図1**にみられるように、食中毒の原因物質のほとんどはウイルスもしくは細菌のような微生物であり、冬はウイルス、夏は細菌が多くなっています。したがってここでは、これからの季節に増えてくる細菌による食中毒について説明をしていきます。

## なぜ夏は細菌による食中毒が多いの？

なぜ食中毒の原因が季節によって違うのでしょうか？それは食中毒を起す「細菌」が、高温多湿の環境を好むからです。反対に、ノロウイルスなどの「ウイルス」は、低温乾燥の環境を好みます。つまり、それらの微生物が好む環境の違いにより、流行する季節に違いが生じるのです。

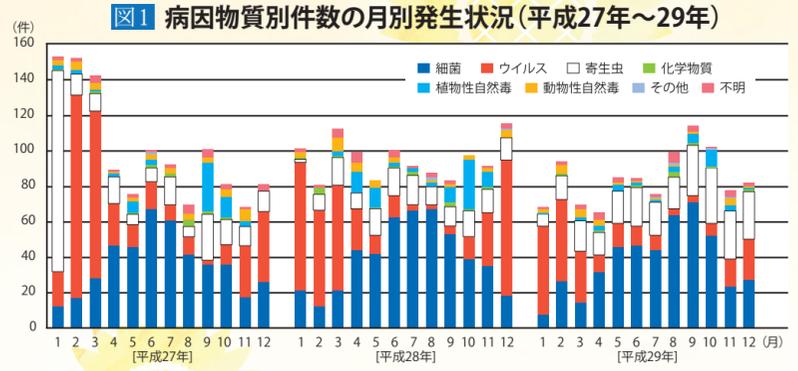
それでは、当院の事例ではありませんが、実際に起こった事例を通して、どのような事に気を付けたらよいかを説明します。

## 事例から学ぶ食中毒の予防

**1 鶏肉を生で食べたため起こった事例**  
ある飲食店で「鶏の刺身」や「鶏わさ」を食べた8名中7名が下痢や発熱を起した。患者の便と、店にあった鶏レバー、鶏ささみから、カンピロバクターが検出された。

**2 予防策**  
カンピロバクターは細菌性食中毒の中でも最多で、動物、特に鶏のおなかに生息しているため、加熱不十分の鶏肉が原因であることが多いです。したがって、特に細菌が増えやすい環境となるこれからの時期は十分な加熱が必要です。一般的に、中心部の温度が75℃で1分以上加熱が必要とされます。重篤な食中毒を起すことでは知られているO157の157の反対(75℃1分)と覚えておきましょう。

**3 再加熱したカレーライスによる事例**  
前日に調理し、翌日まで室温で放置されていたカレーライスを、1時間ほど再加熱し提供したが、このカレーライスを食べた359名中173名が下痢・嘔吐・腹痛の症状をきたした。患者の便からウェルシュ菌が検出された。



**2 予防策**  
ウェルシュ菌は、芽胞を形成する菌で、この芽胞は、100℃で6時間の加熱にも耐えてしまいます。また、この菌は酸素が少ない環境や50℃以下になると増えやすくなるため、カレーライスを大きな鍋で大量に作ると鍋底まで酸素が行き渡らず、また室温放置の温度(50℃以下)で増殖したと思われる。したがって、煮込む場合はよくかき混ぜ酸素を行き渡らせましょう。また、食中毒を起す細菌は、37℃の温度で6時間経つと、1個が約20万個にも増えてしまいます。室温保存せず、冷蔵庫などで10℃以下に保冷しましょう。ただし、冷蔵庫にものを詰めるぎると、適当な温度にならないので注意が必要です。

**3 前日に調理し室温保存した事例**  
祭りで出されたおにぎりを食べた9名中4名が嘔吐を起した。おにぎりは前日に調理されており、患者の便や吐物から黄色ブドウ球菌が検出された。

**3 予防策**  
黄色ブドウ球菌は人、特に状態の悪い皮膚に多く存在しており、菌の持つ毒素により、食べた後比較的短時間で症状(嘔吐)を起します。この事例でも、手荒れのある人がおにぎりを素手で握り、その後室温で保存されていたため、調理人の手にいた菌が一夜で増殖したと考えられます。したがって、基本的には手洗いが大切です。特に目に見える汚れがある場合などはよく洗いましょ。お店などによく置いてあるアルコール手指消毒剤は目に見える汚れがある場合効果が落ちますので、調理の前は石けん流水による手洗いが基本です。

### 食中毒菌を

**1. 付けない**  
・調理の前は石けん流水による手洗いが基本

**2. 増やさない**  
・室温保存(特に6時間以上)せず冷蔵庫などで10度以下に保冷

**3. やっつける**  
・中心部の温度が75℃で1分以上加熱(O157の反対と覚える)  
・煮込む場合はよくかき混ぜ酸素を行き渡らせる

**まとめ**  
厚労省から、食中毒3原則が示されています。

**食中毒予防の3原則!**

以上です。これらのことを参考として頂き、皆さんが細菌による食中毒の季節を食中毒を起すことなく過ごされることを願っております。

# 衛生管理について

調理器具が他の食品(サラダなど)を2次汚染しないように

肉は専用のまな板を使って調理を行い野菜などと共用しない。

食材の保管と温度管理の徹底。

- 冷蔵庫 10℃以下
- 冷凍庫 -15℃以下

冷蔵庫10℃以下、冷凍庫マイナス15℃以下に維持。

食材ごとに分類して収納(特に肉・魚とそれ以外の食品を分類)。

肉を扱った手指は、他のものに触る前に必ず洗う。

中心部の温度が75℃で1分以上加熱する(ノロウイルスの場合は、85〜90℃で90秒以上)。

加熱は十分に。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱!

## 声の箱 (投書箱) NO.5

患者さんの声 ①  
PET/CT検査の時に飲む水が海外のミネラルウォーターで飲みにくいので、国産の水も準備してほしいです。  
国産の水も準備し、どちらかを選んでいただくようにしました。

患者さんの声 ②  
8階の売店の通路で手すりのない場所があり、不便を感じることがありました。手すりの設置を検討していただくと、助かります。  
ご意見をいただき、手すりを増設いたしました。

当院では皆さんのご意見やご要望を反映し、より良い病院づくりを推進するために「声の箱」を設置しています。寄せられたご質問と回答をご紹介します。

**設置場所**

- 本館2階(入退院受付横)
- 北館2階(エレベーター横)
- 病棟デイルーム
- 各階(西館棟は奇数、本館棟は偶数階に設置)

## 平成30年度 患者満足度調査の集計結果報告

患者満足度調査は、患者の皆さんのためのより良い病院づくりとサービス向上を目指して、毎年実施しています。患者さんからいただいた貴重なご意見、ご要望は今後の更なる患者サービス向上に役立てて参りたいと思っております。

**Q.この病院にきてよかったと思えますか。**

対象者 外来患者の皆さん(3,740人)  
調査期間 平成30年10月10日～平成30年10月16日

非常に悪かった 1%  
悪かった 1%  
どちらともいえない 12%  
よかった 44%  
非常によかった 40%  
無回答 2%

対象者 入院患者(退院)の皆さん(315人)  
調査期間 平成30年10月1日～平成30年10月28日

非常に悪かった 1%  
悪かった 2%  
どちらともいえない 4%  
よかった 36%  
非常によかった 55%  
無回答 2%

※集計結果は病院HP・本館2階の掲示板にも掲示しています。

### イベントのご案内

<p><b>7月13日</b> 土曜日</p> <p>2019年度 第4回 川崎学園 市民公開講座</p> <p><b>健康の知恵袋</b> -健康で生き生きとした生活を支える知恵袋-</p> <p>座長 川崎医療福祉大学 副学長 小野寺 昇 日時 2019年7月13日(土) 14:00~16:00 場所 くらしき健康福祉プラザ 対象 一般</p> <p>参加費 無料 事前申込 不要</p>	<p><b>9月14日</b> 土曜日</p> <p>2019年度 第5回 川崎学園 市民公開講座</p> <p><b>手術前の心がけ</b> -知って得する手術と麻酔のお話-</p> <p>座長 川崎医科大学附属病院 院長補佐 中塚 秀樹 日時 2019年9月14日(土) 14:00~16:00 場所 くらしき健康福祉プラザ 対象 一般</p> <p>参加費 無料 事前申込 不要</p>	<p><b>10月12日</b> 土曜日</p> <p>2019年度 第6回 川崎学園 市民公開講座</p> <p><b>すてきなシニアライフ</b> -よりよい人生を生きるために-</p> <p>座長 川崎医療短期大学 副学長 名木田 恵理子 日時 2019年10月12日(土) 14:00~16:00 場所 くらしき健康福祉プラザ 対象 一般</p> <p>参加費 無料 事前申込 不要</p>
---	--	---

### 次号予告

**Main 貧血**

【診療科紹介】  
乳腺甲状腺外科  
・貧血の予防・注意点  
・病院の疑問解消!あれこれ  
・連携医療機関のご案内  
・イベントのご案内・次号予告

掲載内容は予告無く変更される場合があります。ご了承ください。