

食中毒から 身を守る!

0111、0157などに気をつけよう

平成23年春、焼肉店でユッケを食べた人が腸管出血性大腸菌O111に感染し、死亡するという事件が occurred。食肉の生食や加熱不十分の食肉等を原因とした食中毒は毎年発生しています。また、食中毒の原因は食肉だけではなくありません。正しい予防策を実行して、食中毒から身を守りましょう。

肉を調理・食べる時の注意

食肉は、腸管出血性大腸菌(O111、O157など)やカンピロバクター、サルモネラ、E型肝炎ウイルスなどの微生物に汚染されている可能性がありますので、取扱いには十分注意してください。また、飲食店でユッケ等を食べるときは、厚生労働省の衛生基準を満たしていることを、メニュー等に表示していることを確認しましょう。

監修

社団法人日本食品衛生協会
学術顧問 丸山 務

ポイント1 食肉を焼くときは、十分に加熱しましょう

75℃以上、1分以上がめやすです。焼き肉やバーベキュー(生肉が触れた野菜なども含む)、ハンバーグなども中心部まで十分加熱しましょう。



ポイント3 食肉を扱った手や調理器具は十分に洗浄・消毒しましょう

手はせっけんを洗い流した後、流水で洗い流しましょう。まな板や包丁などは洗剤と流水で十分に洗ったあと、熱湯をかけて乾燥させます。



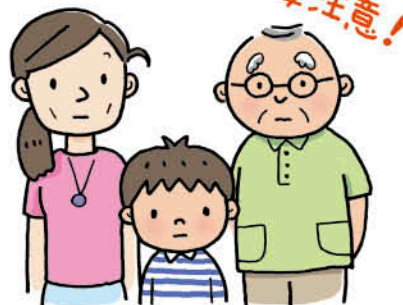
ポイント2 食肉を焼くときの箸と、食べる時の箸を使い分けましょう

肉を焼く箸やトングは専用にし、肉を焼いた箸で食べないようにしましょう。



ポイント4 高齢者や子ども、持病のある人等は生肉等を食べるのは控えましょう

抵抗力の弱い人が生肉等を食べ、腸管出血性大腸菌に感染すると重症化し、死に至ることがあります。



腸管出血性大腸菌



O111、O157など

Q 「腸管出血性大腸菌」って何ですか？

大腸菌は健康な家畜や人の腸内にも存在していますが、このうちある種類のもは、人に下痢などの消化器症状や重い合併症を起こすもの（腸管出血性大腸菌）があります。

代表的なのは「O157」で、そのほかに「O26」や「O111」などがあります。ちなみに「O157」とは157番目に発見されたという意味です（現在約180に分類されています）。

Q なぜ、重症化するのですか？

腸管出血性大腸菌は「ベロ毒素」という毒素を出し、大腸の腸管を破壊し、ただれさせ、激しい痛みと出血を伴う腸炎（下痢や出血）をひきおこします。

さらにベロ毒素が血管を通じて腎臓に入ると、「溶血性尿毒症症候群（HUS）」（腎機能障害、意識障害など）をおこします。そのため、抵抗力の弱い幼児や高齢者、持病のある人の場合、死に至るケースがあります。

Q 腸管出血性大腸菌はどこからうつるのですか？

腸管出血性大腸菌は家畜の腸に生息していますが、食肉加工の際、肉の表面にうつることがあります。

食肉の処理施設で対策もとられていますが、処理過程で肉を無菌にするのは難しいとされています。そのため、生食または加熱不十分の肉を食べると感染するおそれがあります。また、生肉の調理に使ったまな板や包丁、扱った人の手などから肉が汚染されることもあります。

原因食品になりやすいもの

牛ユッケ、牛レバー刺しなどの生肉、牛肉料理（ハンバーグなど）、二次汚染食品（サラダなど）、飲料水（井戸水、わき水）など

Q 食肉は、熱を通せば大丈夫ですか？

腸管出血性大腸菌は75℃で1分以上の加熱で死滅しますので、食肉も加熱して食べる限り、安全です。

とくに、次のような食肉は内部まで菌が入り込んでいる可能性があります。中心部まで75℃で1分以上加熱して食べましょう。

- ハンバーグなどのひき肉を使った食品
- 肉をやわらかくする処理を行ったもの（テンダライズ処理）
- タレなどの調味液に浸けて売られているもの（タンプリング処理）
- 食肉の断片を成型したステーキなど（結着処理）

なお、レバー等の食肉を生で食べることはひかえるとともに、加熱不十分な食肉（牛タタキ等）を乳幼児やお年寄りには食べさせないようにしましょう。

Q 腸管出血性大腸菌に感染するとどんな症状になるのですか？

多くの場合（感染の機会のあった人の約半数）は、おおよそ3～8日の潜伏期において頻回の水様便で発病します（ただし、全く症状がない人や軽い腹痛や下痢のみで終わる人もいます）。

さらに激しい腹痛を伴い、まもなく著しい血便となることがありますが、これが出血性大腸炎です。発熱はあっても、多くは一過性です。これらの症状のある人の6～7%が、下痢などの初発症状の数日から2週間以内（多くは5～7日後）に溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症などの重症合併症を発症するといわれています。激しい腹痛と血便がある場合には、特に注意が必要です。

下痢の原因が腸管出血性大腸菌であるかどうかを確認するために、必ず医師の診察を受けましょう。

※市販薬の中にはベロ毒素が体外に排出されにくくするものがありますので、自分の判断で薬を服用せずに医師の診察を受けましょう。

食中毒をおこす

そのほかの微生物

食中毒はO111、O157だけではなくありません。次のような微生物による食中毒も毎年発生しています。肉の生食・生焼けだけではなく、魚介類や調理済み食品でも注意が必要です。原因になりやすい食品に注意し、「**家庭でできる6つの対策**」をこころがけて、食中毒を予防しましょう。



カンピロバクター 細菌

鶏、牛、豚、犬、猫などの動物の腸管にすむ細菌。鶏肉が感染源となることが多い。河川の水から検出されることもある。加熱や乾燥に弱い、低温に強く冷蔵庫でも死滅しない。少量の菌でも発症する。

注意したい食品

鶏刺し、牛レバー刺しなどの生肉、二次汚染食品(サラダなど)、飲料水(井戸水、わき水)など

主な症状

潜伏期間は2~7日。
発熱、倦怠感、頭痛などの初期症状の後、吐き気、腹痛、水溶性下痢など。
※重症化するとギラン・バレー症候群(手足のマヒ、呼吸困難など)をおこすこともある。



腸炎ビブリオ 細菌

食中毒の原因菌としてはもっとも多い。塩分を好む細菌で陸に近い海に住む。生の魚介類や食塩を含む海産物が原因となって食中毒をおこすことが多い。熱と真水に弱い。

注意したい食品

刺身など生の魚介類、魚介類を調理したまな板を使用したことによる二次汚染

主な症状

潜伏期間は10~24時間。
下痢(主に水溶性)、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱



黄色ブドウ球菌 細菌

動物の体表のほか、人間の手指、鼻、のど、傷口などに皮膚上にも存在する。調理の際、化膿した指の傷などから食品を汚染されることが多い。熱に弱い反面、毒素が強い。

注意したい食品

おにぎり、寿司、サラダ、サンドイッチ、弁当類など調理食品

主な症状

潜伏期間は2~6時間。
吐き気、嘔吐、下痢、発熱



サルモネラ 細菌

広く自然界に分布している細菌。牛・豚・鶏・カメ・犬・猫・爬虫類・淡水魚などの動物のお腹の中やからだに多くついている。熱に弱い。

注意したい食品

卵、卵調理食品、肉類(牛・豚・鶏)

主な症状

潜伏期間は12時間~数日。
腹痛、下痢、発熱、吐き気、嘔吐



ノロウイルス ウイルス

人間の腸でのみ増殖し、ウイルスが体内に入ると食中毒や感染症(ウイルス性急性腸炎)の原因となる。人から人への二次感染を起こしやすい。主に11月~3月の冬場を中心に、年間通して発生。

注意したい食品

生がきなどの2枚貝、二次汚染を受けた調理食品など。

※感染しても発症しない人(不顕性感染)が多くあり、この不顕性感染者が手洗いを十分に行わないで、調理にたずさわった場合、食品を介して食中毒がおきる場合がある。また、嘔吐物から飛沫感染することがある。

主な症状

潜伏期間は24時間~48時間。
突然の吐き気・嘔吐、下痢、腹痛、発熱