



今回のテーマ

## 『冬の食中毒』

～その油断が引き金に！～



“食中毒”というと夏をイメージしてしまいがちですが、冬でも食中毒は発生します！ここ数年、冬の食中毒が増加傾向にあり、ニュースや新聞で目にされた方も多いのではないのでしょうか。外は寒くても室内の温度は暖房で高くなっており、ちょっとした油断で食中毒菌やウイルスはどんどん増えてしまいます。この機会に衛生管理を見直し自分や家族の身を食中毒の危険から守りましょう。

### 食中毒の原因

❄️❄️❄️ **冬** ウィルス性が多い

**ノロウイルス**  
**ロタウイルス** など

\* 中でもノロウイルスが多い!!  
例年12～2月にピーク

\* 乳幼児に多く発症するロタウイルス  
は1～4月にかけて増加



**夏** 細菌性食中毒が主

サルモネラ菌、腸炎ビブリオ菌、  
腸管出血性大腸菌、  
ぶどう球菌 など

これからの冬の  
食中毒シーズン

### 感染経路

ウィルスは人間の小腸で増殖し、  
食中毒を引き起こします

- ① 体内にウィルスがいる貝類などの食品を生や加熱が不十分なまま食べる
- ② 感染した人が触り、ウィルスの付いた食品を食べる
- ③ 感染者の便や嘔吐物で汚染された手や物(ドアノブ、蛇口、オムツなど)に触れる



### 症状と治療法

感染しても発病しない人もいるため、  
体内に潜伏したウィルスを気付かない  
うちに他人に感染させてしまうことも…

	ノロウイルス	ロタウイルス
症状	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛 など ほぼ1～2日で症状はおさまる	発熱を伴う嘔吐、白色の下痢 発熱は1日ほど、嘔吐症状は1～2日でよくなるが、激しい下痢は1週間ほど続く
治療法	・今のところ、どちらのウィルスに対しても効果的な抗ウィルス薬はない ・脱水症状を防ぐため、スポーツ飲料などで水分と電解質(ナトリウムやカリウム)を補給する ・症状がひどく口からの補給が十分にできない場合は、点滴治療などを行う ・下痢止めの薬はウィルスの体外への排泄を妨げ、回復を遅らせる可能性もあるため服用しない方が望ましいとされている	



インフルエンザと症状が似ており、見極めがつかないこともあるため、「おかしいな…」と思ったら早めに医師の診断を受けましょう！



## 感染しないために

### ★ 手洗い

帰宅時、トイレ後、食事前、調理・配膳の前など、石鹸を使ってしっかりと手を洗いましょう。

石鹸をよく泡立て手の平や甲だけでなく、指先、指の間、手首までよくこすり、流水で十分にすすぎます。水気を拭き取るタオルは清潔な物を使い、共用は避けるのがベストです。



### ★ 加熱は食品の中心部までしっかりと

火を通したつもりでも、中心部の加熱が不十分なために感染してしまうケースが見られます。特に、カキなどの貝類は海水から取り込んだノロウイルスを体内に持っていることがあります。食品は中心部までしっかりと加熱しウイルスを殺しましょう。



食品の中心温度が85度以上で1分間

もしも家族が感染したら…

### ★ 感染者の便や嘔吐物の処理

便や嘔吐物にはウイルスが混じっています。処理する際は使い捨ての手袋・マスク等で防護し、汚物は新聞紙などで拭き取ってビニール袋に入れ、口を閉じて処分します。拭き取った後の床などは塩素系漂白剤を水で薄め消毒液で消毒します。また、ウイルスは乾燥すると空気中に漂うため、換気も行いましょう。

### ★ 汚れた衣類などの洗濯

他の洗濯物とは分別して洗いましょう。熱湯消毒か塩素系漂白剤で消毒を行います。その際、使用したバケツなどの消毒も忘れずに。

### ★ その他

調理台、調理器具、食器、ふきん、またよく手が触れるドアノブ、蛇口、手すり、電気のスイッチなども熱湯消毒漂白剤での消毒を行います。



感染者がいなくても、小さなお子さんや高齢者がいるご家庭では、定期的に消毒を行うと安心です

## カキ

冬は生カキによる食中毒が多発しますが、その原因の多くはノロウイルスです。家庭でカキを食べる場合、以下のポイントに注意しましょう。

**包装容器の表示をよく確認！！**

- ① 「生食用」と表示されているもの以外は必ず加熱して食べる
- ② 消費期限は厳守
- ③ お店で購入してから食べるまで、表示されている「保存温度」以下で保存
- ④ 盛り付け後も長時間室温に置いたままにしない(できるだけ早く食べる)
- ⑤ カキの調理に使用した調理器具は必ず洗浄・消毒してから次に使用
- ⑥ 食品を取り扱う際にはこまめに手洗いを

広島冬の名物



消費期限 08.12.31

加工日 08.12.28

NET 200g

採取海域: ○○湾南部

要冷蔵

生食用

用途	生食用
名称	生かき
消費期限	校外記載
保存方法	要冷蔵10℃以下保存
採取海域	○○湾南部
加工者氏名	△△△△株式会社
加工場所在地	□□県□□市□□
所在地	TEL 000-00-0000

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは“インフルエンザ”を予定しております。

栄養士 為政・植田・宇根・坂井・佐々木・篠田・島岡・新川・中野・西光・広井・廣田・藤原

