

A型肝炎ウイルス... A型肝炎の原因となる「肝炎ウイルス」で、生の魚介類(特に牡蠣)および衛生状態の悪い土地の生水等を介して感染します。



E型肝炎ウイルス... E型肝炎を引き起こすウイルスで、豚、牛、ヒツジ、シカ、イノシシ等の生の肉、加熱が不十分な肉を食べること等で感染します。



食中毒予防の3大原則!! つけない!! 増やさない!! やっつける!!

食中毒を防ぐポイントを押さえて日頃から注意することで、健康な毎日を送ることができます。家族みんなで確認し合っ「つけない!!」「増やさない!!」「やっつける!!」を実行して食中毒およびウイルス感染を予防していきましょう。【厚生労働省発表:食中毒予防の3原則】

つけない!! 食品等に細菌およびウイルスをつけないように、以下の点に注意しましょう。

【手を洗う】... 今や"手洗い"は国民の義務的なものに成りつつあります。約30秒間かけて手洗いをしっかりと続けましょう。



帰宅時、調理の開始前、ペット達と遊んだ後、オムツ交換後、御食事前は特に念入りに"細菌"を石鹸等を使って洗い流すようにします。

【密閉保管】... 冷蔵庫で食品を保管する際は、他の食品に付着している菌が移らないように『ラップに包んだり密閉容器に入れたりして保管』します。

【殺菌洗浄】... 特に「まな板」の取扱いには注意する。肉・魚を切った後、そのまま生で食べる野菜類等をカットする場合に菌が付着する可能性が高くなります。台所用のアルコールおよび殺菌洗剤を使用して、まな板の汚れをしっかりと洗い流し、熱湯をかけて殺菌することも重要です。ついでに「包丁」や「布巾」も殺菌しましょう。



増やさない!! 細菌の増殖は見た目やニオイでは分かりません。



【保存方法】... 細菌は温度が高くなることで「増殖」するため、低温で保存するようにしましょう。10℃以下であれば「菌」が増えるスピードはゆっくりとなり、更にマイナス15℃以下の環境では「増殖」がストップするそうです。冷蔵庫・冷凍庫保存がオススメ!!

やっつける!! 危ないかな?と思えば充分に加熱すること。



【加熱処理】... 魚・肉を調理する場合には、中(中心箇所)までしっかりと「火」を通しましょう。加熱処理することで細菌等が死滅します。野菜もなるべく加熱調理したものが安全です。

テイクアウト&デリバリー料理にも御注意を!!

新型コロナウイルス感染症の影響により、食事のテイクアウトやデリバリーをする人達が増えていきます。これから気温・湿度が上がる本格的な夏を迎えるにあたり、テイクアウトやデリバリー料理は早めに食べることを前提に調理されていますので、室内であっても長時間放置することなく速やかに食べることを心掛けて下さい。

【飲食店での購入時に気を付ける点】...
①消費期限を必ず確認しましょう!!
②生もの(寿司・刺身等)は買い物の最後に購入を!!
③購入後は速やかに帰宅して、早めに食べるように!!

※ テイクアウト食品等だけでなく、自炊の際にも食中毒には徹底的な対策を講じることが大切です。

新型コロナに加え 食中毒にも細心の注意を!!

毎年、年間約2万人もの人達が苦しんでいる『食中毒』。その食中毒が最も多くなる時期を迎えており、今年は長梅雨と悪天候(雨)が続き、殆ど夏らしい日射しが照りつける事も少なく、夏バテや熱中症等にも警戒心が薄れているかも知れません。

しかしながら、7月および8月下旬~9月頃にかけては『食中毒月間』と言われる程に、食中毒を引き起こす"細菌"にとっては高温多湿状態時期にあたり、菌を増殖する最適な環境条件が整っている期間でもあります。

これから迎える8月下旬頃から、徐々に体力的にも疲れがピークとなり抵抗力の低下が原因となり、今年は更に「新型コロナウイルス感染症」の予防も含めて"細菌類の撃退法"を理解して、正しい対処法を知る事が大切になります。

先ず、食中毒にかかると数日~約2週間程度の「腹痛」「下痢」「嘔吐」「発熱」等の症状が続きます。場合によっては、呼吸困難・言語障害・知覚障害等を引き起こすこともあります。なお、下痢および嘔吐を繰り返すと「脱水症状」になり、最悪の場合には命を落とす危険性もありますので、特に高齢者が食中毒を起こすと重症化しやすく、小児および病気療養中の方等にも十分に注意をして下さい。症状が出た場合には、自己判断で『薬』を服用することは危険なことです。安易に「吐き気止め」「下痢止め」の薬を服用しますと、腸内の菌が排出されずに毒素が増殖し続けてしまい"重症化"するケースも大いにあります。

【以下のような症状がある場合には直ぐに医療機関を受診して下さい!!】

- ◎ 激しい下痢、腹痛症状がある
- ◎ 吐き気、嘔吐が続いている
- ◎ 便に血液が混ざっている
- ◎ 発熱する
- ◎ 頭痛がする
- ◎ 息苦しくなる



食中毒になる主な原因には、細菌類(約60%)・ウイルス類(約30%)・その他(約10%:化学物質・寄生虫・自然毒等)がありますが、感染を防ぐためにはそれぞれの概要を知っておく事もとても重要であります。

【細菌の種類】..... 夏に多く見られる細菌性の食中毒は大きく2種類(感染型の細菌/毒素型の細菌)に分類されます。

感染型... 腸炎ビブリオ、サルモネラ菌、カンピロバクター、病原性大腸菌(O157)等の細菌が付着した食品を食べた後、カラダの中でその細菌が増殖することにより発症します。また、腸の粘膜が攻撃されるので血液が混ざった下痢をすることもあります。原因となる食品を食べた後から発症するまで時間がかかるのが特徴です。

毒素型... ボツリヌス菌、黄色ブドウ球菌等の食品内に細菌が付着し、増殖した毒素が原因となり発症します。食品を食べた後、数時間以内に症状が出ること、また加熱しても壊れにくいことが特徴です。蜂蜜にはボツリヌス菌が入っていることもあるので、乳児に与えるのは危険です。

生体内毒素型... 腸管出血性大腸菌、セレウス菌、ウエルシュ菌等、腸管の中で増殖した毒素が原因となります。発熱、腹痛があるのが特徴です。

【ウイルスの種類】

ノロウイルス... 冬に多く発生し、非常に感染力が強いのが特徴です。ウイルスに汚染された牡蠣等の二枚貝を食べた場合や、人の手を介してウイルスが付着した食品を食べた場合等に起こり、下痢、嘔吐、腹痛、発熱等の酷い症状が現れます。

自治券

N市従労NEWS

第130号
発行2020年8月5日
金沢市従労組 情報宣伝部