

今号の主な記事  
来年4月採用予定の市職員を募集 .....2面  
市道瓦104号線・車両通行止めに...2面  
「まちかどレクにしのみや」事業実施...3面  
保健だより.....8面



食事前やトイレのあとには、しっかり手洗いを

～安全で安心な食生活を～

# 家庭でできる 食中毒の予防対策

食中毒は1年を通して発生していますが、夏期はとくに起こりやすくなります。左グラフ参照。

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、食中毒菌は台所にも潜んでいて、家庭の食事も発生する危険性があります。

そこで、家庭での食中毒を防ぐポイントについて紹介します。食品を取り扱うときは、次のことを習慣づけて、安全で安心な食生活を送りましょう。

問合せは生活衛生課(0798・26・3668)へ。

毎日の習慣に

## 食中毒予防の3原則

### 1 ウイルスを寄せ付けない

食中毒予防の基本は手洗いです。殺菌効果のある消毒液で手を洗きましょう。手を洗うタイミングは、調理の前、魚・肉・卵などをさわった後、トイレにいった後など、手が汚れたと思

さらには、肉・魚・野菜専用さらしものを使いましょう。また、加熱しないで食べる食品の調理に、生ものに触れた調理器具をそのまま使つと危険です。生の肉や魚、卵の調理に使つたま

### 2 食中毒菌を増やさない

冷凍や冷蔵保存が必要な食品は、持ち帰つたらすぐに冷凍庫や冷蔵庫に入れましょう。保存温度は、冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下にしてください。食品を詰めすぎたり、扉を頻りに開閉すると、庫内の温度が上昇するので注意が必要です。また、消費

### 3 食中毒菌を殺菌する

加熱調理は、食中毒防止に最も有効な手段です。加熱することで、食中毒の原因菌・ウイルスを死滅させることができます。食品の中心部まで、しっかり加熱



十分に加熱を

## カンピロバクター食中毒 増えています!

近年、カンピロバクターによる食中毒が増えています。市内でも、平成16年度に入り、カンピロバクターを原因菌とする食中毒が2件発生しました。

カンピロバクターは、鶏などの家畜類や犬・猫などのペットの腸管内に広く分布しています。十分に加熱していない食肉(特に鶏肉)、まな板などの調理器具を介して2次汚染された食品などから感染します。特に乳幼児や小児は、ペットからの感染に注意しましょう。

感染した場合、2日から5日の潜伏期間を経て、発熱、全身のけんたい感、頭痛、腹痛、下痢などの症状が現れます。

《予防のポイント》  
肉類は十分に加熱し、生で食べない  
こまめに手を洗う(特に調理前、肉類の調理後、ペットを触った後)  
まな板や包丁など調理器具の洗浄・消毒をしっかりと行う

食中毒の疑いがあるときは...  
《医師に伝えること》  
「いつ症状が始めたか」「何を食べたか」

食中毒の疑いがあるときは、自分で判断せず、すぐに病院で診察を受け、医師に



調理器具の消毒、手洗いはまめに行いましょう

## 食中毒の原因になる代表的な細菌・ウイルス

細菌・ウイルス名	原因食品	菌の特徴	症状	予防のポイント
腸炎ピブリオ	生鮮魚介類およびその加工品	塩分が大好き▷発育速度が速い	下痢、腹痛、発熱	魚介類は真水でよく洗う 低温で管理する 十分に加熱する
サルモネラ属菌	卵、鶏肉、食肉加工品	家畜の腸管内に広く分布▷ネズミ・ハエのフン中に存在	下痢、腹痛、高熱	食肉を生で食べない 十分に加熱する 食肉、卵を触った後はしっかり手を洗う
腸管出血性大腸菌(O157)	生レバー等の生肉、未消毒の井戸水	牛の腸管内に分布	下痢、腹痛 まれに溶血性尿毒症	食肉を生で食べない 十分に加熱する 定期的な水質検査
黄色ブドウ球菌	穀類の加工品、おにぎり、直接手で触る食品	人の手指・鼻・のど、化のうしている傷口に分布▷耐熱性の毒素を産生	吐き気、おう吐	しっかり手を洗う 手指に傷があるときは素手で調理しない
ノロウイルス(以前はSRSVと呼ばれていた)	カキやハマグリなどの二枚貝、直接手で触る食品	人へのみ感染	下痢、おう吐、腹痛	しっかり手を洗う 十分に加熱する 調理器具の洗浄・消毒をまめに行う

推計人口...45万8121人  
(女24万240人、男21万7881人)  
世帯数...19万1141  
面積...100.18km<sup>2</sup>  
平成16年(2004年)6月1日現在