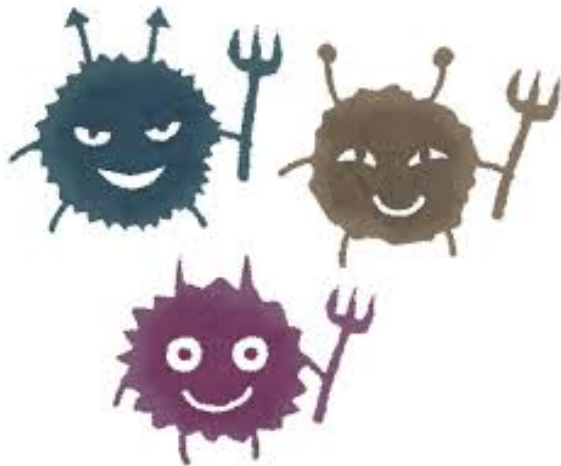


# 食中毒を防ぐポイントについて



4階病棟  
看護師

# 食中毒とは

有害物質や有毒な微生物等に汚染された  
飲食物を摂取する事により、引き起こされる  
**下痢、嘔吐や発熱**などの中毒症状です。



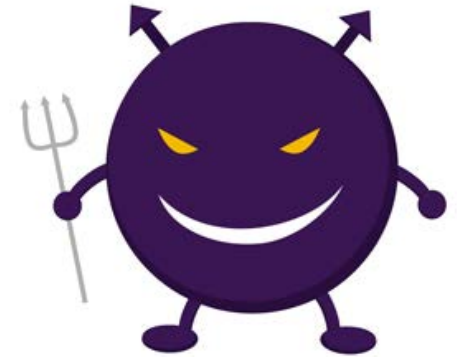
# 食中毒の原因

## 原因

→細菌性、ウイルス性、  
動物性自然毒、植物性自然毒、化学物質  
様々な種類があり、食べてから症状が出る  
期間やその症状・その予防法も  
違ってきます。

その中でも主な食中毒の原因は  
**細菌性**と**ウイルス性**とされています

# 細菌性



夏場(6～8月)に多く発生します。

代表的なものとしては

腸管出血性大腸菌(O157、O111)

**カンピロバクター**、サルモネラ属菌

細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます

# ウイルス性



冬場(11月～3月)に多く発生します

代表的なものとして**ノロウイルス**があります

調理者から食品を介して感染するケースが多く、  
ほかに**二枚貝**に潜んでいることもあります。

ノロウイルスによる食中毒は大規模化することが多く、  
年間の食中毒患者数の5割以上を占めています。



## 食中毒予防の原則

食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒の原因ウイルスを「持ち込まない」「ひろげない」「つけない」「やっつける」

食中毒を防ぐためには、、？

### 細菌の場合

- 1.原因細菌を食べ物に「**つけない**」
- 2.食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- 3.食べ物や調理器具に付着した細菌を  
「**やっつける**」

## ウイルスの場合

1. ウイルスを調理場内に「持ち込まない」
2. 食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」
3. 食べ物にウイルスを「つけない」
4. 付着してしまったウイルスを加熱して  
「やっつける」

手に付着した細菌やウイルスは  
水で洗うだけでは取り除けません。  
指の間や爪の中まで、せっけんを使って  
細菌やウイルスの付着を防ぐために

正しい手の洗い方で手を洗いましょう





# 正しい手の洗い方

## 手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

# 買いもの

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる



# 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする
- 肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う



# 下準備



- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う(カット野菜もよく洗う)
- 生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける

# 調理

- 調理の前に手を洗う
- 肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分以上以上の加熱が目安。



# 食事

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない



# 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗う
- 清潔な容器に保存する
- 温め直すときも十分に加熱
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ちょっとでもあやしいと思ったら  
食べずに捨てる



ご清聴ありがとうございました

