

各地に「緊急事態宣言」が発令され、2021年もこのお悩みが増加？

コロナ禍でリスク増？「早めの食中毒予防を！」



2021年 コロナ禍で特に注意したいこと

梅雨から夏にかけては食中毒が発生しやすい季節です。加えて今年はコロナ禍によってデリバリーやテイクアウトを実施する飲食店も急増し、例年よりリスクが高まっています。

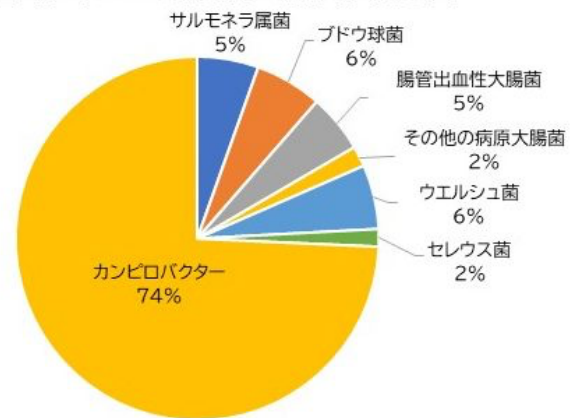
食中毒は原因によって、細菌性、ウイルス性、自然毒（植物性・動物性）、化学物質、寄生虫などに分けられますが、特に梅雨から夏場に多いのは、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの「細菌性」。細菌は食品内で増殖しやすく、高温多湿を好むため、夏は細菌にとって好ましい環境です。特に生ものは無菌ではないので注意が必要です。

主な細菌性食中毒の特徴は

夏に食中毒を起こす主な細菌は、サルモネラ菌、ブドウ球菌、腸管出血性大腸菌（0-157、0-111、0-26など複数のタイプがあり、重症化しやすいのは0-157）などです。中でも7割以上を占めるのがカンピロバクターです（右の円グラフを参照）。

カンピロバクターは、牛や豚、鶏などの腸管にいる細菌で、特に鶏肉に多くみられます。例えば、焼き鳥などでも加熱が不十分だった場合に起こりやすく、腹痛や下痢、嘔吐、ひどい場合には血便などの症状が出ることもあります。発症までの潜伏期間が1～7日程度と比較的長いのが特徴です。

細菌性食中毒による原因菌の割合(令和元年)



厚生労働省「食中毒統計資料 令和元年(2019)年食中毒発生状況」より

コロナ禍での食中毒予防のポイントは

コロナ禍では生活スタイルが変わってオンライン化が進み、人が動くよりも物が動く機会が多くなりました。その結果、物を介しての感染が多くなると思われます。予防の大前提としては「手を洗う」ことが基本ですが、特にコロナ禍において大切なのは下記の項目です。

- ・デリバリー・テイクアウトの場合、調理してから4時間以内に食べるのが基本。買ったらずぐ食べる（常温保存はNG。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖するので過信しない）。
- ・調理前の手洗いは必須。おにぎりなどは素手で握らない。調理用具や容器は消毒する。おかずやご飯は冷めてからおかずとご飯に分けて容器に詰める。冷蔵庫や涼しい場所で保管。
- ・細菌やウイルスを排除し身体を守る「免疫システム」がきちんと機能するように体調を整える。糖尿病などの基礎疾患がある人や高齢者、乳幼児や妊産婦など、免疫が弱い人・低下している人は、特に注意が必要。

(今回の内容は、済生会滋賀県病院様のHPをもとに作成しています) 別紙・大草なっとく情報5月号に続く！