

れんけい君

発行元：地域医療連携室



生肉による食中毒にご用心！

国家公務員共済組合連合会

舞鶴共済病院

〒625-8585

京都府舞鶴市字浜 1035 番地

TEL 0773-62-2510 《代表》

舞鶴共済病院 看護部

夏は戸外でのバーベキューや焼き肉など楽しい機会が増えます。しかし、一方で食肉の加熱不十分が原因と思われる“カンピロバクター”による食中毒が増加しているようです。

カンピロバクターとは？

<特徴>

牛や豚などの家畜、鶏などの^{かきん}家禽類、犬や猫などのペットの腸管内に生息し、食肉（特に鶏肉）の臓器や飲料水を汚染します。乾燥や熱にきわめて弱いですが、10℃以下の低温では長時間生存します。

100 個程度と少ない菌量を摂取しても感染が成立し、若年者・高齢者、その他の抵抗力の弱い方は重症化の可能性が高いと言われています。

<主な症状>

発熱、倦怠感、頭痛、吐き気、腹痛、下痢、血便など症状発症までの期間は、一般に 2～5 日間とやや長い

<原因となる食品など>

鶏肉（鶏レバー、ささみの刺身、鶏のタタキ、鶏わさなどの半生製品、加熱不十分）牛肉（牛レバー）

不十分な殺菌による井戸水、湧水および簡易水道水

カンピロバクターによる食中毒を予防するには？

<食材の保存>

低温で増殖できるため、食品の長期保存はしない

<調理前>

食材や食器にさわる前はもちろん、生肉にさわった後や、ペットにふれた後などは忘れずに手洗いを行う*

食材は洗えるものは全て流水でよく洗う

手、まな板、包丁など調理器具は食材が変わる毎にこまめに洗う

同じまな板を洗わないままで、複数の食材を扱うと多数の食材に菌を付着させることになる

まな板は、包丁のキズ目に菌が溜まりやすいので熱湯消毒をこまめに！

<調理中>

食品の中心部まで 75℃で 1 分以上加熱する

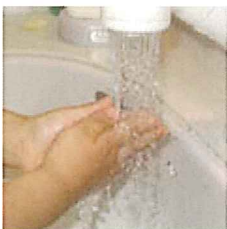
生食を扱ったトング、箸などをサラダなどの調理・盛り付けに使用しない

<食事>

作り置きものは、食べるときに必ず十分あたためる調理器具や食器などはできるだけすぐ洗い、調理台や三角コーナーシンクなども毎日洗浄し清潔を保つ



*正しい手洗いの方法



1. 流水で十分に両手を濡らす



2. 石鹸をつけて両手のひらをよくこする



3. 手の甲を伸ばすように洗う



4. 指の間・付け根を洗う



5. 指先・爪先の内側を洗う



6. 親指と手のひらをねじり洗い



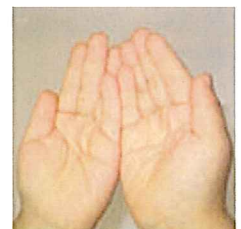
7. 手首も忘れずに洗う



8. 石鹸を洗い流す



9. 清潔な乾いたタオルで水気を拭き取る



10. 手洗い完了

一般内科・消化器内科の初診は、他院からの紹介状が必要となります。

他科についてかかりつけ医がある場合は可能な限り紹介状をお持ち下さい。