医療最前線

食中毒の季節は要注意
～敵を知らねば戦はできぬ！～②

小野田裕志 臨床検査技師

前回は、食中毒の主な原因とその特徴について説明しました。今回は、実際にどのような対策を取れば防ぐことができるのかを説明していきます。

前回、食中毒の大半はウイルス性と細菌性である、と説明しました。したがって「ウイルス・細菌などを体内に入れない」ことにより、食中毒の大半を防ぐことができるということになります。体に入れないようにするには、逆に、どこから侵入してくるのかを考えて、そのための必要な対策を取っていけば良いでしょう。

まず、食中毒の原因菌や原因物質（以下、病原体等）は、ほぼ全てが口を介して侵入してきます。よく考えると当たり前のことですが、口に入れるものに病原体等が付着しないようにすることが一番の予防策になります。しかし、その対策を取るためには、いつどこで病原体等が付着するのか、ということを知らねばなりません。

●　●

病原体等が付着するタイミングは、大きく3つあります。

①もともと食材に付着、または常在的に存在している場合

例えば、カキなどの二枚貝では、主にノロウイルスが胃腸炎の原因として検出されます（その他多種ウイルスの検出もあります）。肉類には、カンピロバクターやO157などの病原性大腸菌などが存在しています。これらを十分に加熱せずに食べると、当然ながら病原体等に感染してしまいます。

②調理中～後の食べ物に、何らかの原因で病原体等が付着する場合

例えば、盛り付けたお皿が、棚の中でゴキブリやネズミなどに汚染されていたり、口からの飛沫が食べ物に付着したりと、さまざまな理由で汚染されてしまうことがあります。

ここだけ聞くと食事が怖くなってしまいそうですが、一般家庭では調理してから食べるまで何時間も空くことはまれですので、病原体等がほんの少し付着していたとしても、増殖する前に食べてしまえば心配ありません（ただし有名なノロウイルスなどは例外の一つで、10個程度のウイルスが体に入っただけで感染が成立します）。しかしながら、常温で何時間も経ったような食べ物については、ほんの少し付着した病原体等がいつの間にか増殖している可能性がありますので、十分に注意しましょう。お弁当の消費期限（賞味期限ではありません）も同じ理由でしっかり守りましょう。

③清潔ではない手で食べ物を摂取する場合

例えば、配膳時に汚染された手で触れてしまったり、あるいは食べ物を直接手に持って口に入れたりなどが考えられます。食べるときには手を使うというのが基本ですので、清潔ではない手は、感染リスクが非常に高いと考えて下さい。たとえ、清潔な箸やスプーンを使ったとしても、感染することがあるようです。

●　●

ここまでで、病原体等の付着する大体のタイミングが分かりました。では実際にどうやって防いでいくのか、一つ一つ見ていきましょう。

①もともと食材に付着、または常在的に存在している場合

これは誰もがお分かりでしょうが、加熱処理をすることが重要です。一般に、カキなどの二枚貝では85℃で90秒以上の加熱、肉類では中心部を75℃で1分間の加熱、と言われています。

②調理中～後の食べ物に、何らかの原因で病原体等が付着する場合

一つ例として、コンビニやスーパーなどで購入する弁当を挙げます。これらは一般に工場で作られ、各店舗に配送され、消費者が購入するという流れになります。普通に考えると、作られてから何時間か経っているにもかかわらず、消費期限内であれば食中毒を起こすことはまれです（絶対無いということはありません）。なぜかというと、工場ではマスクや帽子、衛生管理など、一般家庭では到底取り得ない厳重な対策で、病原体等の付着を防いでいるからです。

では、一般家庭でこの点は対策しようが無いのかというと、そんなことはありません。

③清潔ではない手で食べ物を摂取する場合

まず調理中については、「生の肉・魚・卵を取り扱う前後は、まな板などの器具をしっかり洗う」という対策があります。完全ではないにしろ、やるとやらないでは天と地の差があります。洗う際に熱湯を使えば殺菌効果もあります。

それから調理後については、病原体等が付着・増殖する前に食べてしまえば良いという対策があります。逆に言えば「食べ物の作り置きはなるべく避ける」ということになります。そして、すぐに食べることが無理であるならば、付着した病原体等の増殖を防ぐために「冷蔵・冷凍保存する」ということになります。ただし一つ注意したいことは、冷蔵や冷凍で病原体等の増殖を抑えることはできますが、それらが死滅する訳ではありません。食べる前には加熱をおすすめします。

これは簡単ですね。「手をしっかり洗う」ということになります。ところで簡単とは言ったものの、手の洗い方が不十分であったり、そもそも洗い方が間違っていたりすると、手についた病原体等を十分に洗い流すことができません。【図1】に正しい手洗いの方法がありますので、よく覚えて下さい。また、手を洗うタイミングも大事で、最低でも帰宅時、調理前～後、食事の前、トイレの後には手を洗いましょう。

ところで、医療機関での感染防止対策は大変重要な位置づけにあり、感染対策委員会や感染制御チームなど専門の組織をつくり、多くの力を注いでいます。ですが、そこで示される感染対策の基本は「まず手洗い」です。いかに手洗いが重要か、お分かり頂けるのではないでしょうか。

●　●

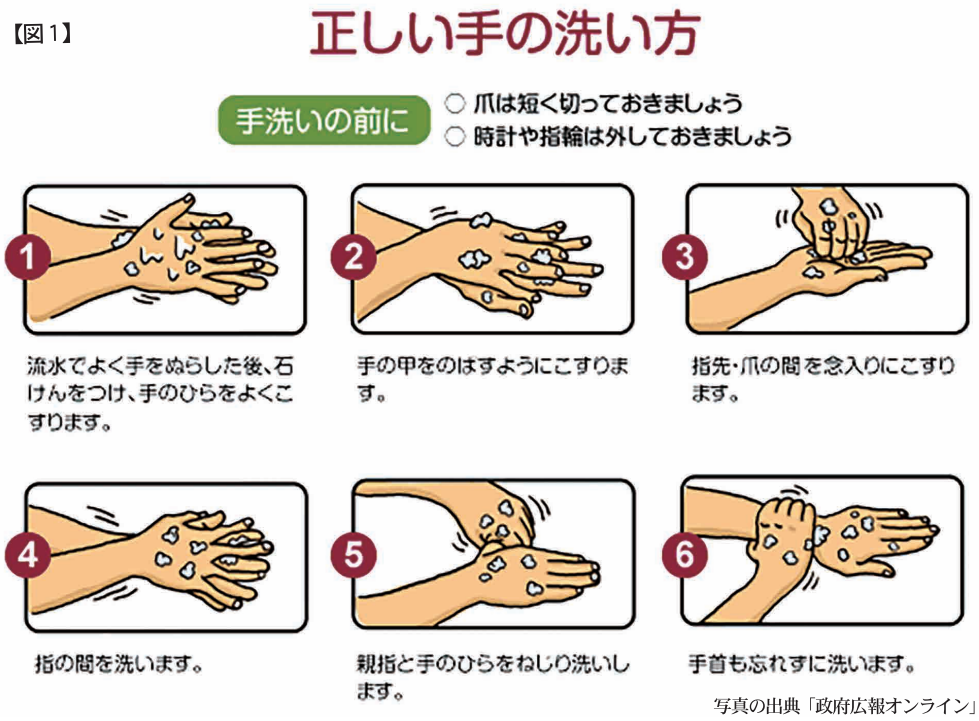
長々と書き連ねましたが、結論としては、一般に言われている食中毒対策の内容と大差ありません。それでもあえて何が最も重要かと言えば、それは「手洗い」であると考えます。

どんな感染対策も100パーセント大丈夫ということはありません。ということは、自身が100パーセント感染しないということもありえません。そうであるならば、自身が感染したとしても、自ら感染源となって、周囲へ細菌をばらまくことが無いように心掛けたいものです。

「手洗い」は、そのような二次感染のリスクを大きく低減します。大切な家族・友人に感染させないための心がけ、それは「手洗い」をしっかりされることだと思います。

〈梶川病院（広島市西区天満町）小野田裕志　臨床検査技師〉

【図1】



写真の出典「政府広報オンライン」より

月刊 ウェンディ広島　編集・発行 合人社グループ 出版局　〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル　☎082(247)7479