令和元年11月4日　FM西東京原稿　テーマ：冬場の食中毒予防

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　多摩小平保健所　生活環境安全課　食品衛生担当

今日は、冬場の食中毒予防をテーマにお話していきたいと思います。

食中毒と聞くと、暑くて湿度の高い夏場に多いイメージを持つ方が多いと思われますが、冬にも多くの食中毒が発生しています。今日は冬場に発生しやすいノロウイルスによる食中毒とその予防法を中心にお話しします。

**【アナウンサー】　食中毒といえば梅雨、夏場が要注意と思っていたのですが、どうも違うようですね。**

**【職員】**

たしかに、以前は夏に食中毒が多く発生していました。

今から31年前、平成元年の都内での食中毒は7月から9月の食中毒件数が1月から3月の5倍以上もあり、食中毒は夏、という季節感のある時代がありました。当時は、腸炎ビブリオやサルモネラ、黄色ブドウ球菌、この3つの細菌が食中毒の御三家と呼ばれていました。細菌による食中毒が主流でしたから、細菌が増えやすい夏に食中毒が多くなっていました。現在では、冷蔵技術の発達や衛生管理の向上などから、細菌による食中毒は減り、昨年都内で発生した食中毒事件は185件ありましたがこのうち、1月から3月は33件、一方で、7月から9月は59件で、1月から3月の2倍以下になっていることから、季節に関わりなく一年中食中毒の発生がみられるようになりました。

ちなみに、今年の都内での食中毒発生件数をみると、1月から9月末までに83件の食中毒が発生しています。原因別にみると、魚介類に寄生するアニサキスが37件、ノロウイルスが9件、カンピロバクターが25件となっています。

**【アナウンサー】　なるほど、では冬に流行る食中毒にはどのようなものがあるのですか？**

**【職員】**

ズバリ、ノロウイルスですね。ノロウイルスなどのウイルスが原因で起こる感染性胃腸炎は1年を通して発生しますが、低温かつ乾燥した環境を好むウイルスの性質から特に冬に流行しますので、ノロウイルスによる食中毒も冬に多く発生します。

**【アナウンサー】　ノロウイルスに感染した場合の症状はどのようなものでしょうか？**

**【職員】**

主な症状は、吐き気や嘔吐、下痢のほか、38℃程度の発熱などです。特に突然発生する激しい嘔吐が特徴的です。感染してから発症までの潜伏期間は、おおよそ1日から2日。発症後は3日程度で回復します。また、人によってはごく軽い症状で済む場合や感染しても症状が出ない場合もあります。

ノロウイルスは食品中では増えず、人の腸管内で増えます。そのため、感染した方の排泄物や嘔吐物には多くのノロウイルスが含まれているので、汚物処理する際は使い捨て手袋やマスク、エプロンなどで自分が感染しないように身を守る必要があります。

**【アナウンサー】　では、ノロウイルスについて具体的に教えて下さい。まず感染力の強さは？**

**【職員】**

ノロウイルスは、100個以下でも感染するといわれています。これは他の食中毒原因菌に比べ、非常に少ない量で感染するということです。例えば、先ほどご紹介した腸炎ビブリオでは10万個以上、ノロウイルスの1000倍の量で発症するといわれています。

**【アナウンサー】　原因食品ではどのようなものがありますか？**

**【職員】**

代表的なものとして、生や加熱不十分なカキが挙げられます。カキの他にもアサリ、シジミなどの二枚貝は、ノロウイルスを蓄積することが知られています。アサリやシジミは通常加熱して食べられますが、カキは生など加熱不十分で食べられることがあるため、発生件数が多くなっています。

**【アナウンサ―】　カキ以外でも食中毒は起きるのでしょうか。**

**【職員】**

そうですね。実はカキによるものよりもノロウイルスに感染した調理員が、食品を汚染してしまい、食中毒を引き起こしてしまうケースの方が多く発生しています。今年、都内で発生したノロウイルス食中毒は9月末までに９件ありましたが、カキなどの二枚貝が原因となったのは１件のみです。その他の8件は、調理員から二次汚染された食事が原因と考えられました。

**【アナウンサー】　調理員が原因となるというと、どのようにして？**

**【職員】**

ノロウイルスに感染した調理員がトイレに行った後、手洗いを十分に行わないで食品に触れて、盛り付ける。これを食べた人が食中毒になる。このパターンが非常に多くなっています。

多摩小平保健所管内では、一昨年２月に小平市内の学校給食で出されたキザミのりが原因の食中毒事件がありました。この事件は、のり加工業者が体調不良のなか勤務し、なおかつ手洗いが不十分であったことから、手に付いていたノロウイルスをキザミのりに付けてしまったと考えられています。この場合も、体調不良の際は食品に触れず、かつ日頃から徹底した手洗いができていれば十分に防ぐことができていたかもしれません。

**【アナウンサー】　ノロウイルスによる食中毒は、他に何か特徴はあるのですか？**

**【職員】**

加熱することなく食べられる「あらゆる食品」が原因になりうることがあげられます。困ったことに、ノロウイルスは食品の中で増えることなく食中毒を引き起こします。ノロウイルスに汚染された手で加熱せず食べる食品に触れてしまうと、食中毒が起きる可能性があるということです。

もうひとつ、ノロウイルスに関して重要な点があります。それは、ノロウイルスに感染しても症状が出ない方もいらっしゃるという点です。先ほど、ノロウイルスに感染して症状がある人の排泄物や嘔吐物には多量のノロウイルスが含まれていると話しましたが、感染しても症状が出ない方もいて、症状がある人と同じように多量のノロウイルスを排出する人がいるのです。具合の悪い人は自分が感染源にならないよう注意することができますが、元気な人でもノロウイルスを排出している可能性があります。そのため、厚生労働省では給食施設の調理員の方に対して、定期的な検査を勧めています。

**【アナウンサー】　では、ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには、どうすればよいのですか？**

**【職員】**

誰もがノロウイルスに感染しているかもしれないつもりでよく手を洗うことです。この、「誰もが」が大切であり、難しいところです。ノロウイルスは口から入ることで感染しますので、食事の前、調理の前、それからトイレの後などは必ずよく手を洗いましょう。

ノロウイルスは非常に小さいため、トイレの後は手や衣服にウイルスが付いていたり、トイレの中にも飛び散っていたりするかもしれません。ですから、トイレを出てきたときは手をよく洗ってください。また、どこかでノロウイルスが手についてしまうかもしれないので、調理をするときにもよく手を洗ってください。これが一番のノロウイルス対策です。

**【アナウンサー】　多くの人は手を洗っているようにも見えますが。**

**【職員】**

 どうでしょうか。手を洗ってはいますが、何となく、という人が多いのではないでしょうか。トイレの後にきちんと手を洗わない人がいると、その人はあちこちにノロウイルスを付着させて歩いているかもしれないのです。手で触れるところ、いたるところにノロウイルスが付着している可能性があります。特に調理する人はそれを意識していただきたいです。トイレの後、調理する前などの十分な手洗いはとても大切になります。

**【アナウンサー】　あちこちにノロウイルスが付着しているとなると、自分が感染しないで**

**いることも難しいですか。**

**【職員】**

不特定多数の人が触るようなドアノブや電車の手すりなどにもノロウイルスが付着しているかもしれません。そこを触れた手で何かを食べたときに感染してしまう可能性が考えられます。このような例は、他の食中毒原因菌では少ないですが、自分の手にノロウイルスをつけずにいること、これは難しいと思います。でも、きちんと手洗いをすれば手から口へ入ることは防ぐことができます。

**【アナウンサー】　どのようなものがノロウイルスに対して効果がありますか？**

**【職員】**

調理器具などの消毒やトイレ掃除をするときには、次亜塩素酸ナトリウムを使うことが効果的です。実は、一般的に使用される石鹸やアルコールではウイルスは殺菌できません。そのため、ウイルスを殺菌することができる次亜塩素酸ナトリウムという薬剤を使用しましょう。次亜塩素酸ナトリウムとは、いわゆる薬局で売られている殺菌消毒剤のことで、一般的に薄めて使用します。ノロウイルスを殺菌するには適切な濃度で使用することも重要なので、消毒方法などの詳細については東京都のホームページ「食品衛生の窓」をご覧ください。

また、手についたノロウイルスを取り除くには、液体せっけんを使って手洗いをし、物理的に落とすことが一番効果的です。しかし、寒くなると、水が冷たくて、手洗いをおろそかにしてしまうことがあります。実はこれもノロウイルス食中毒が冬場に多くなる一因とも言われています。

**【アナウンサー】　適切な手洗いのポイントを教えてください。**

**【職員】**

基本的には石鹸を使って汚れとともに洗い落とすことが一番効果的です。石鹸は泡立った状態で使用するのが一番効果的なので、手洗いをするときには、石鹸をよく泡立てて、時間をかけて手を洗ってください。また、二度洗いをすることで、さらに効果が高まります。

多摩小平保健所では、正しい手洗い方法を皆さんに知ってもらうために動画を作りました。「あらうさぎ」という保健所のキャラクターが手洗い方法を教えるという内容で、お子さんにもわかりやすくなっています。You　Tubeや東京都公式動画チャンネル「東京動画」でご覧いただけますので、「あらうさぎ　手洗い」でぜひ検索してみてください。

**【アナウンサー】　手の表面で汚れのつきやすい部分はありますか？**

**【職員】**

指先などは汚れが付きやすいですし、その分、汚れも落ちにくくなります。

他にも、手のしわ、爪の周り、指と指の間、親指の周りと手首は汚れが落ちにくいので、意識して洗うようにしてください。洗い終わった後は、ペーパータオルや清潔なタオルで拭いてください。

**【アナウンサー】　もし、家族でノロウイルス感染が疑われる人がいた場合はどうすればよいのでしょう？**

**【職員】**

　　まず、調理などは行わないようにし、医者に診てもらうことが大切です。

ノロウイルスに感染すると、排泄物に大量のノロウイルスを含むため、トイレ内が汚染されている可能性が高いです。便器だけでなく、手が触れるドアノブや流しレバー、床もこまめに清掃し、先ほどご紹介した次亜塩素酸ナトリウムで消毒をしましょう。消毒方法などの詳細については東京都のホームページ「食品衛生の窓」をご覧ください。

また、症状が治まった後も、１週間ぐらいは排泄物中にノロウイルスが存在し続け、長い場合は１か月以上も存在し続けると言われています。このため、回復した後も十分な手洗いを徹底し、感染者は検査で陰性が確認されるまで調理をしないなど家族に感染をさせない対策をしっかりと行いましょう。

**【アナウンサー】　次に、食中毒全般についてうかがいます。食中毒になりやすい人、なりにくい人などはいますか？**

**【職員】**

一般的にお年寄りや幼い子どもなどは免疫力が弱く、食中毒に対する抵抗力が弱いと言われています。

**【アナウンサー】　家庭での食中毒予防のポイントとして、どのようなことに気を付けたら良いでしょうか？**

**【職員】**

食中毒予防の三原則は、「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

・肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗い、食中毒菌を付けない。

・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入れ食中毒菌を増やさない。

・加熱して調理する食品は十分に加熱し、食中毒菌をやっつける。

こういった点は特に注意しましょう。

**【アナウンサー】食品を十分加熱すること以外にも調理をする時に気を付けることはありますか？**

**【職員】**

厚生労働省では食品の購入から残った食品の取扱いまで、家庭でできる食中毒予防のポイントを示しています。その中で、大切なポイントを３つご紹介します。

１つは調理を始める前に台所を確認することです。下準備で台所は汚れていないか、タオルや布巾は清潔か確認しましょう。

２つ目は、まな板や包丁を肉用、野菜用、魚用と別々に揃えて使い分けることです。生肉や生魚を切った後、洗わずにその包丁で野菜等を切ると、食中毒菌を別の食品に広げる恐れがあります。専用の器具が揃えられない場合は、生肉や生魚を切った器具は洗ってから熱湯をかけて消毒してから使いましょう。

最後に３つ目は、食品を室温で放置しないことです。料理を途中でやめてそのまま放置すると細菌が食品についたり増えたりします。途中でやめるような時は一旦冷蔵庫に入れましょう。そして再び調理するときは十分に加熱しましょう。

以上のような点に気を付けて調理すると食中毒予防につながりますね。

**【アナウンサー】　自作のお弁当での食中毒対策はありますか？入れてはいけない食材や入れたほうが良い食材などはありますか？**

**【職員】**

お弁当は作ってから食べるまでの時間が空いてしまうため、十分に加熱をし、食中毒菌を死滅させることが大切です。そして詰めるときはきちんと冷ましてから詰めるようにしましょう。また水分が多いと細菌が増えやすくなるので、おかずの汁気はよく切ってから入れてください。

**【アナウンサー】　傷んでいるものを食べないなどの対策がありますが、体調面でも対策はできるものですか？**

**【職員】**

実は、食中毒を起こす微生物が食品にいたからといって臭いや色が変わるとは限りません。だからこそ、食品を扱う際の手洗いや温度管理が大切なのです。健康な人でも食品に付着した病原体が原因で発生するため食中毒と言われます。冬場はとにかく体調を崩しがちなので、手洗いなどの身の回りの清潔やバランスのとれた食生活を心がけて過ごしてください。

**【アナウンサー】　では、最後にまとめをお願いします。**

**【職員】**

これから、ノロウイルスによる食中毒が増える時期を迎えます。ノロウイルスによる食中毒は、きちんとした手洗いをすることで防ぐことができます。外出から戻ったとき、トイレのあと、調理の前、食事の前には、手洗いを忘れずに行ってください。

**【アナウンサー】**

皆さん、食中毒を防ぐために、こまめな手洗いを習慣にしましょうね。野中さん、今日はありがとうございました。

最後に、多摩小平保健所からのお知らせです。今日の放送の中にも出てきましたが、手洗いと咳エチケットをＰＲする多摩小平保健所のキャラクターで、「あらうさぎ」と「ますくま」がいるのですが、この二つのキャラクターの着ぐるみが出来たそうです。

今、私の手元に写真があるのですが、とってもかわいいですね！保健所のホームページにも写真や市民まつりでのＰＲ活動の様子が出ていますから、皆さん是非チェックしてみてください。

１２月の放送テーマは、「インフルエンザ予防とエイズ予防月間」についてです。

ちょうどタイムリーなテーマですから、「あらうさぎ」と「ますくま」の着ぐるみにも、是非、スタジオに遊びに来て欲しいですね。

　１月のテーマは、「歯の健康」です。リスナーの皆さんからの質問をお待ちしております。