

03 特集「バイバイ細菌！食中毒！！」

10 おしらせワイド

田辺市で働きませんか？く職員を募集します／防災訓練を行います／防災意識を高めましょう／田辺市消防本部からの緊急時の備えと対応について ほか

16 まちの話題

扇ヶ浜の海開き！様々なイベントも開催／免税店を商店街で ほか

18 おしらせボックス

吉野熊野国立公園指定80周年＆拡張記念自然観察教室「採集した標本の同定」／脳若がり塾（認知症予防教室）を開催します／南紀若者サポートステーション（サポステ）出張相談会を開催します／平成29年度田辺市立幼稚園新入園児を募集します／医療費助成制度について ほか

26 みんなの広場

子育てクラブ／我が家の愛ドル／たなベスマイル／防災コラム／まちかど特派員／たなベ散歩／図書館へ行こう

30 相談日程

特集

バイバイ細菌！
食中毒！！

夏の暑さを乗り切るために、皆さんは体調管理に気を付けていることと思います。そしてもう一つ、暑さで心配なのが食中毒。ふだんの食事やお弁当を作るとき、「大丈夫かな」と心配になりますよね。今回は、食中毒の発生を防止するための予防法と、もしものときの対処法を特集します。正しい知識を身に付け、ご自身や家族の健康を守りましょう。



主な電話番号等

- 田辺市役所 〒646-8545 新屋敷町1
☎ 0739-22-5300 (代) ☎ 0739-22-5310
- 市民総合センター 〒646-0028 高雄一丁目23-1
☎ 0739-26-4900 (代) ☎ 0739-26-4914
- 龍神行政局 〒645-0415 龍神村西376
☎ 0739-78-0111 (代) ☎ 0739-78-0116
- 中辺路行政局 〒646-1492 中辺路町栗栖川396-1
☎ 0739-64-0500 (代) ☎ 0739-64-0966
- 大塔行政局 〒646-1192 鮎川2567-1
☎ 0739-48-0301 (代) ☎ 0739-49-0359
- 本宮行政局 〒647-1792 本宮町本宮219
☎ 0735-42-0070 (代) ☎ 0735-42-0239
- 市水道事業所 〒646-0028 高雄三丁目18-1
☎ 0739-24-0011 (代) ☎ 0739-24-7910
- 市ごみ処理場 〒646-0053 元町2291-6
☎ 0739-24-6218 (代) ☎ 0739-24-4068

電話案内サービス

- 防災行政テレフォンガイド ☎ 0120-963-910
- 救急安心センター ☎ #7119

休日急患診療

場田辺広域休日急患診療所（市民総合センター玄関右側）
内内科・小児科系、歯科の応急診療
日時①② 9時～11時30分、13時～16時
（※小児科のみ、③18時～21時30分も診療を行っています。）
問 ☎ 0739-26-4909



田辺市
ホームページ



モバイル用
ホームページ



防災行政
メール等



救急受診
ガイド

今月の表紙



食中毒予防は手の衛生から

今月の表紙は、木本久美さんと花菜ちゃん親子と一緒に手を洗う様子を撮影しました。カメラを向けても緊張せず、表情やポーズなどのこちらのお願ひに応じてくれる花菜ちゃん笑顔がとても素敵でした。

マークの説明

- | | |
|------------|------------|
| 回…日付・期間 | 冠…定員 |
| 時…時間 | 料…料金・費用 |
| 休…休館日 | 持…持ち物 |
| 場…場所 | 申…申込み・申請方法 |
| 集…集合 | 問…問合せ |
| 内…内容 | [消印]…消印有効 |
| 対…対象・参加資格等 | [先着]…先着順 |

- ◇④マークには、振替休日等も含まれます。
- ◇申込み・問合せ等の受付については、基本的に⑤⑥を除く8時30分～17時15分です。
- ◇料金の記載のないものは、無料です。
- ◇申込み方法の記載のないものは、申込み不要です。
- ◇市役所の開庁時間は、④を除く⑤～⑥の8時30分～17時15分です。毎週⑦は、市民課・保険課・税務課の一部窓口を19時まで延長しています。



ツイッター・フェイスブックでも市の情報を発信しています。
☐ <http://www.city.tanabe.lg.jp/jyouhou/sns.html>

食中毒について知りました

食中毒とは

食中毒とは、有毒な微生物や化学物質などの毒素を含む飲食物を摂取した結果、生じる健康障害です。多くは、おう吐・腹痛・下痢などの急性の胃腸障害を主とする症状を起こします。

食中毒の原因は、細菌・ウイルス・寄生虫・化学物質・自然毒など様々であり、それぞれ摂取してから発症までの期間や症状・予防法が異なります。また、食中毒の原因となる食品の見た目や臭いでは、食中毒を起こすかどうかの区別が付かないため注意が必要です。

過労や睡眠不足など体調不良である方や、抵抗力の弱い子供やお年寄りは重症化しやすい、死に至るケースもあります。中には人から人へと感染するものもあるので、必ずしも食べ物だけに気を付けられないということではありません。

食中毒の発生件数

和歌山県内では、年間に数件から十数件の食中毒が発生しており、その際の患者数は数百人にも及んでいます。（左表）ただし、医師にかかった

場合のみを計上しているため、実際の食中毒による患者数はこれよりも多いといわれています。また、飲食店や給食施設な

どで発生すると患者数はかなり多くなるので、食中毒そのものを発生させないようにすることが肝心です。

食中毒の発生について

発生しやすい状況

食中毒を引き起こす主な原因は、細菌とウイルスです。食中毒は季節を問わず発生しており、夏場（6月～8月）は細菌が原因となった食中毒が多く発生しています。この細菌の多くは、約20℃で活発に増殖し始め、人間や動物の体温くらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。細菌の多くは湿気を好むため、特に気温が高くなり始

め、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。

一方、冬場（11月～3月）は低温や乾燥した環境で長く生存するウイルスが原因となった食中毒が多く発生しています。食中毒の原因となる代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染する場合があります。

食中毒注意報

食中毒注意報の発令時は、食中毒が起こりやすい気象条件になっています。食中毒注意報は防災行政無線でも呼び掛けています。お知らせした際は、食品の取扱いに気を付けてください。（8ページ参照）

食中毒といっても、夏場の食中毒の原因となる細菌は一種類だけではありません。どのような種類があり、それらの特徴・症状はどのようなものがあるのでしょうか。代表的なものを、次のページで見てください。

平成 27 年 食中毒の発生状況

施設別食中毒		患者数
家庭		302
事業場		1,217
学校		627
病院		253
旅館		2,016
飲食店		12,734
販売店		151
製造所		183
仕出屋		4,330
その他		542
不明		363
合計		22,718
病因物質別食中毒		
細菌	サルモネラ属菌	1,918
	ブドウ球菌	619
	腸管出血性大腸菌	156
	ウェルシュ菌	551
	セレウス菌	95
	カンピロバクター	2,089
	その他	601
ウイルス	ノロウイルス	14,876
	その他	251
寄生虫	クドア	169
	アニサキス	133
化学物質		410
自然毒	植物性自然毒	178
	動物性自然毒	69
その他		2
不明		601
合計		22,718

食中毒予防の 3 原則



- 一、付けない → 手洗い
- 二、増やさない → 冷蔵庫で保存
- 三、やっつける → 加熱処理

食中毒を防ぐためには、細菌の場合、細菌を食べ物に「付けない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という 3 原則が大切です。

その基本的な方法は、左記のとおりで、中でも大切なのは手洗いです。正しい手の洗い方で食中毒を予防しましょう。

手洗いで食中毒予防の第一歩！



① 流水でよく手をぬらした後、洗剤を付け、手のひら・指の腹面を洗いましょう。



② 手の甲を伸ばすようにしてこすり、指の背も洗いましょう。



③ 指の間（側面）や股（付け根）を洗いましょう。



④ 親指と親指の付け根の膨らんだ部分を洗いましょう。



⑤ 指先・爪の間を念入りにこすりましょう。



⑥ 手首（内側・側面・外側）も忘れずに洗いましょう。

洗剤で洗い終わったら、十分な流水でよく洗い流し、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しょう。

夏場に注意したい細菌類の特徴と症状

ウェルシュ菌

■特徴

人や動物の腸内や土壌・下水などの自然界に広く生息します。100℃、1～6 時間の加熱に耐え、食物とともに腸内に達し、毒素を作ります。

■症状

潜伏期間は 6～18 時間（平均 10 時間）です。主症状は下痢と腹痛で、おう吐や発熱はまれです。



サルモネラ菌

■特徴

動物の腸内、川・下水・湖などの自然界に広く分布しています。食肉（特にとり肉）と卵を汚染することが多く、乾燥に強い菌です。

■症状

潜伏期間は 6～72 時間です。激しい腹痛・下痢・発熱・おう吐を伴います。長期にわたり保菌者となることもあります。

黄色ブドウ球菌

■特徴

人や動物の皮膚に常在します。毒素を生成し、100℃、30 分の加熱でも無毒化されません。

■症状

潜伏期間は 1～3 時間です。吐き気・おう吐・腹痛・下痢を伴います。

腸管出血性大腸菌

■特徴

下水や河川水が海水と混じる河口部に生息し、水温の上昇する夏には汚染菌数が多くなります。他の食中毒菌に比べて乾燥・熱・酸に弱い菌です。

■症状

多くの場合、おおよそ 3～8 日の潜伏期間をおいて発病します。非常に激しい腹痛を伴い、著しい血便症状が出る場合があります。発熱はあっても、多くは一過性です。

セレウス菌

■特徴

土壌などの自然界に広く生息します。90℃、1 時間の加熱でも死滅せず、家庭用消毒薬も無効です。

■症状

おう吐型と下痢型があり、おう吐型の潜伏期間は 30 分～6 時間、下痢型の潜伏期間は 8～16 時間です。



カンピロバクター

■特徴

人や動物の腸内でしか増殖せず、食肉（特にとり肉）、臓器や飲料水を汚染します。乾燥に弱く、通常の加熱調理で死滅します。

■症状

食後 1～7 日で、下痢・腹痛・発熱・おう吐・頭痛・けん怠感などの症状が出ます。少ない菌量でも発症します。

家庭でできる食中毒予防 6 つのポイント

ポイント 1 食品の購入

- ◇消費期限などの表示をチェック！
- ◇肉と魚はそれぞれ分けて袋に包む
- ◇買い物後は寄り道をせず、まっすぐ帰る

ポイント 2 家庭での保存

- ◇帰ったらすぐに食品を冷蔵庫へ！
- ◇冷蔵庫内は詰め込まず 7 割程度までにする
- ◇冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に温度を維持する
- ◇肉や魚は汁が漏れないようにして保存する

ポイント 3 下準備等

- ◇タオルやふきんは清潔なものに交換する
- ◇下準備中はこまめに手を洗う
- ◇冷凍食品の解凍は冷蔵庫か電子レンジで
- ◇生肉・魚を切った包丁やまな板を洗わずに、他の食品を切らない
- ◇生肉・魚は生で食べるものから離す
- ◇野菜もよく洗う
- ◇下準備後に包丁等の器具・ふきんは洗って消毒する

ポイント 4 調理

- ◇作業前に手を洗う
- ◇加熱は十分に！（中心部分の温度が 75℃で 1 分以上が目安）
- ◇電子レンジを使う時は均一に加熱を
- ◇調理を途中で止める場合は、そのまま室温に放置しない

ポイント 5 食事

- ◇盛り付けは清潔な器具・食器を使う
- ◇食事の前に手を洗う
- ◇料理は長時間室温に放置しない

ポイント 6 残った食品

- ◇作業前に手を洗う
- ◇手洗い後、清潔な器具・容器で食品を保存する
- ◇量の多いものは早く冷えるように小分けする
- ◇食品は保存時間が経ち過ぎたり、少しでも怪しいと思ったら捨てる



食中毒になったときは

吐き気やおう吐・下痢・発熱などの症状が起これたら、食中毒が疑われます。また、同様の症状が現れた方と同じものを食べている場合、自分も感染している可能性があります。食中毒の原因となる細菌やウイルスによって症状は異なります。「もしかして」と思ったときは自己判断をせず、速やかに医師に相談しましょう。

受診時のポイント

- ◇症状や食べたもの、食事の時間、一緒に食事をした方の様子などを医師に伝えてください。
- ◇おう吐物や便があればビニール袋に入れて、医師に見せましょう。
- ◇食べたものの残りや容器などがあれば、保存しておきましょう。
- ◇子供や高齢者、症状が重い方が病院へ受診に行く際は、介助者が付き添ってあげてください。

応急処置をしましょう

食中毒のような症状が起これたら、すぐに医師の診察を受ける必要がありますが、医療機関に行けないときは、応急処置が大切です。まずは落ち着いて対処しましょう。

◇下痢やおう吐による脱水症状を防ぐため、スポーツドリンクなどで、何回かに分けて十分な水分補給を心掛けてください。

◇細菌や毒素が腸内にとどまり、症状が悪化する可能性があるため、自己判断で下痢止め薬などを服用しないでください。

◇おう吐物が気管支に詰まると、窒息や肺炎を引き起こす可能性があります。吐きやすいように体の右側を下にして横になりましょう。指を舌の奥の方に入れて刺激すると吐きやすくなります。

二次感染を防ぎましょう

食中毒は、既に症状のある人からの感染、つまり二次感染への注意も必要です。思わぬところから感染が広まることもあるため、周りで流行しているときは、新たな感染者を増やさないように気を付けましょう。

◇感染者はシャワーで体を清潔に保つようにしましょう。入浴する場合は、家族全員が入った後にして、風呂の水はすぐに流してください。

◇感染者の使った食器は、漂白剤に 1 時間以上浸した後、洗剤でよく洗い、流水で十分にすすいでください。

◇ドアノブや水道の蛇口などの感染者が触った場所や物はアルコールで消毒しましょう。◇衣類の洗濯は他の人の物と分けて行い、日光によく当てて乾かしてください。

◇おう吐物を処理するときはゴム手袋やマスクを着用しましょう。直接触れてしまった場合は、普通石けんよりも殺菌効果が高い逆性石けんやアルコールで消毒し、十分にすすいでください。

予防の基本を守ることが大切です

近年、食中毒は季節に関係なく一年中発生していますが、特に暑くジメジメとした夏季には、細菌性の食中毒が多発する傾向にあります。菌を付けない、菌を増やさない、菌をやっつけるといった食中毒予防の基本を守り、しっかりと守ることは、食中毒に負けないためにも欠かせません。ご家庭では、普段の食事やお弁当作りなどに気を付けましょう。家族の健康を守り、暑い夏を健康に乗り切りましょう！



西牟婁振興局健康福祉部
(田辺保健所) 衛生環境課
主査 應田 学 さん