

食中毒の発生状況について

食中毒発生件数

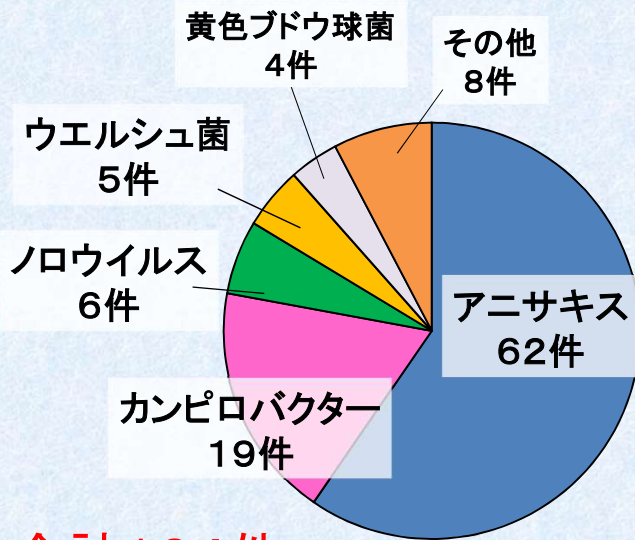
(2022年・都内)

事件数 **104件**
(2021年 83件)
(平年 125件)

患者数 **519名**
(2021年 610名)
(平年 1847名)

食中毒発生件数の内訳

(2022年・都内)



合計104件

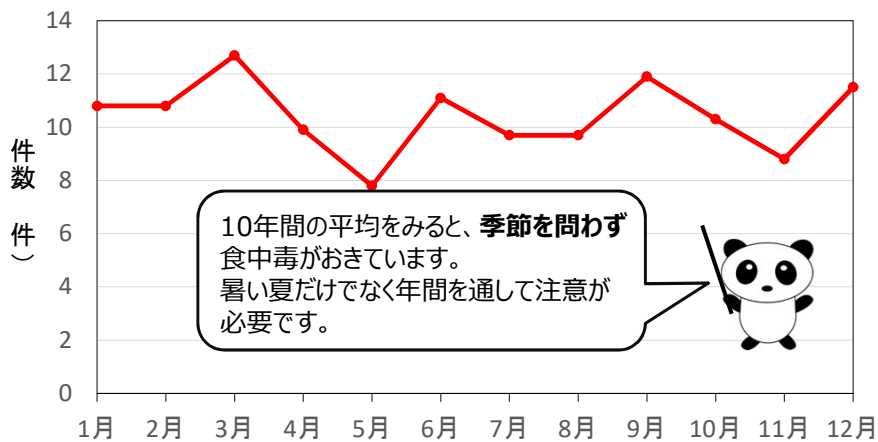
・アニサキス
・カンピロバクター
・ノロウイルス
上位3つが原因となった事例は、食中毒全体の**8割**を占めました



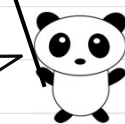
3

都内月別食中毒発生件数

平年(10年間の平均値)



10年間の平均をみると、**季節を問わず**食中毒がおきています。暑い夏だけでなく年間を通して注意が必要です。



4

アニサキスについて

アニサキス食中毒

(1) 症状は？

- 食後数時間から数日（8時間以内が多い）
- 激しい腹痛、吐き気、おう吐、じんましん

(2) 原因となる食品は？

- サバ（しめサバ含む）、カツオ、サケ、サンマ、スルメイカ、イワシ等150種類以上

様々な魚介類が
原因になります

アニサキス食中毒を防ぐポイント

やっつける

- 熱に弱いので**加熱**する
- 中心部まで -20°C で 24 時間以上**冷凍**する

取り除く

- 内臓を早めに取り除き、冷蔵保存する
- 目に見えるので、よく見て確認する



画像: 東京都健康安全研究センター

 調理に使用する程度の**食酢**や**わさび**、**醤油**では死なない!

確実な予防方法は**加熱**と**冷凍**です!



カンピロバクターについて

カンピロバクター食中毒

(1) 症状は？

- 潜伏時間 2～7日（平均2～3日）
- 腹痛、下痢、発熱

(2) 原因となる食品は？

- 食肉（特に鶏肉）
鶏刺し、鶏たたき、鶏わさ、加熱不足の焼鳥 など
- 未殺菌の井戸水、湧水など



9

カンピロバクター食中毒

(3) 特徴は？


- 少量の菌で感染
- 動物、特に鶏の腸管に存在
- 市販の鶏肉の7割近くから検出されたとの報告有※
- 熱や乾燥に弱い
- カンピロバクター食中毒の後、**ギラン・バレー症候群**を発症することがある（手足のまひ、呼吸困難等を起こす）

※厚生労働科学研究「食品製造の高度衛生管理に関する研究」平成14～16年度報告

10

カンピロバクターよくある誤解


誤解1

新鮮な鶏肉なら多少生でも大丈夫 

⇒鶏肉にもともと付いている菌なので**新鮮さは関係ない**

⇒鶏肉の中では増えにくく、時間が経つと死んでいくので、
新鮮であればあるほどむしろ菌の数は多い

誤解2

表面を加熱すれば中はレアでも大丈夫 

⇒カンピロバクターは**鶏肉の内部まで入り込む**ため、
表面だけ加熱しても食中毒は防げない

11

カンピロバクター食中毒を防ぐポイント

十分な加熱

- 中心部75℃で1分以上

⇒必ず「**中心部**」まで加熱しましょう！！

調理器具の使い分け

- 生肉を扱う調理器具は専用のもを用意する
- 使用した調理器具やシンクは洗浄・消毒する
- 生肉はビニール等に包み、他の食品を汚染しないよう保管する

鶏肉の生食はダメ！

中心部の色が変わるまでよく加熱しましょう



12

ウエルシュ菌について

ウエルシュ菌食中毒

(1) 症状は？

- 潜伏時間 6～18時間（平均10時間）
- 下痢、腹痛、まれにおう吐や発熱

(2) 原因となる食品は？

- カレー、シチューなどの煮込み料理
特に食肉、魚介類及び野菜類を使用した煮物や
大量調理食品に多い

ウエルシュ菌食中毒

(3) 特徴は？

- 熱に強い芽胞を形成し、100℃の加熱でも生き残る
- 酸素のないところで増殖する
- 45℃前後が最も増えやすい
- 他の食中毒菌と比べて増殖速度が速い



大量に調理した鍋の中は酸素不足になりやすく、調理後に鍋の温度が下がると急激に増殖する

15

ウエルシュ菌食中毒を防ぐポイント

危険温度帯【10℃～60℃】の時間を短くする

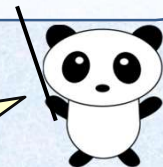
- 調理後はできるだけ**すぐに食べる**
- 保存する場合は、小分けするなど**急速に冷却し**、冷蔵保存する

十分な加熱

- 冷蔵保存した食品はよく**再加熱**して食べる（しっかりぐつぐつさせる）
- 再加熱の際は、よくかき混ぜる



常温で長時間放置は危険です！



16

ノロウイルスについて

17

ノロウイルス食中毒

(1) 症状は？

- 潜伏時間 24～48時間
- 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱

(2) 原因となる食品は？

- 調理者により汚染された食品
- 二枚貝

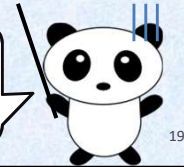
18

ノロウイルス食中毒

(3) 特徴は？

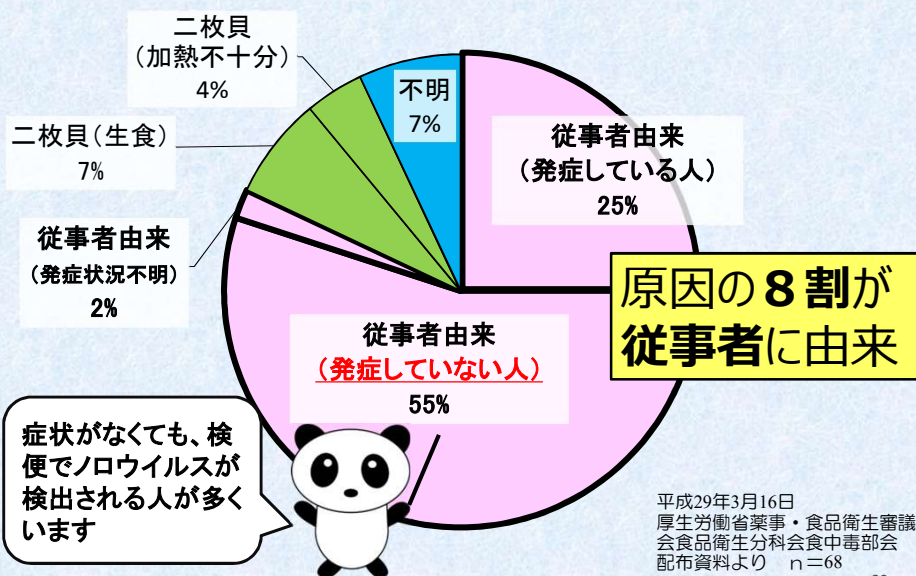
- 少量のウイルスで感染 (10個程度でも感染)
- 感染しても症状がでないことがある (不顕性感染)
- 非常に小さい (乾燥して拡散しやすい)
- 乾燥や寒さに強い
- 次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効 (アルコール消毒の効果が薄い)

症状がでないということは・・・
知らないうちに感染しているかも！



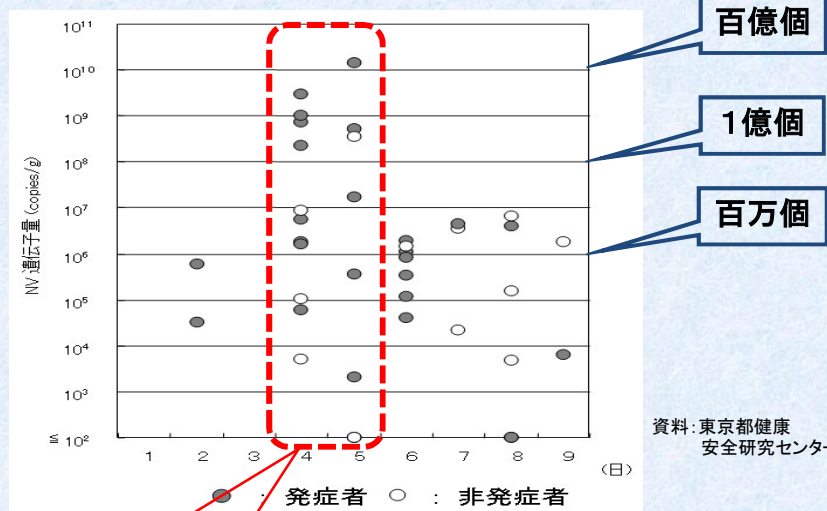
19

ノロウイルス食中毒の発生原因(H28)



20

ふん便中のノロウイルス排出量の推移



感染後4~5日はウイルスの排出量が最も多くなります
また、症状がない人でも同量のウイルスを排出することがあります²¹

実際にノロウイルス食中毒が 起こった施設でみられたこと

- ◆ 調理場内の手洗い設備が撤去されていた
- ◆ シンクで手を洗っていた
- ◆ 共用の布タオルで手を拭いていた
- ◆ トイレの手洗い設備が小さかった
- ◆ 手を洗うときの水量が少なかった
- ◆ 石けん（消毒液）を使っていなかった など

手洗いがしっかりできていないと、
食中毒の原因になってしまうことがあります！

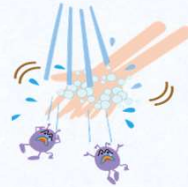


ノロウイルス食中毒を防ぐポイント

手を洗いましょう

手洗いのタイミング

- トイレの後
- 調理の前
- 盛り付けの前（そのまま食べる食品を触る時）



食材を十分に加熱しましょう

- 中心部85～90℃で90秒以上



少量のウイルスで感染するので、ふやさない(冷蔵など)は効果なし!

23

ノロウイルス食中毒を防ぐポイント

体調が悪いときは、休みましょう

実際の食中毒事例で…

下痢、おう吐の症状があるのに「迷惑がかかるから」とウソの申告をして調理作業に従事し、食中毒発生！

全員が、
「下痢、おう吐など体調不良時に調理に携わると食中毒を起こす」と認識することが大切です



24

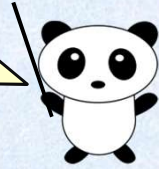
ノロウイルス食中毒を防ぐポイント

4原則

- 持ち込まない ← **これが重要！**
- につけない
- 拡げない
- 加熱する（不活化する）

自分自身がノロウイルス保有者
であるというつもりで...

日頃の衛生管理を徹底しましょう



25

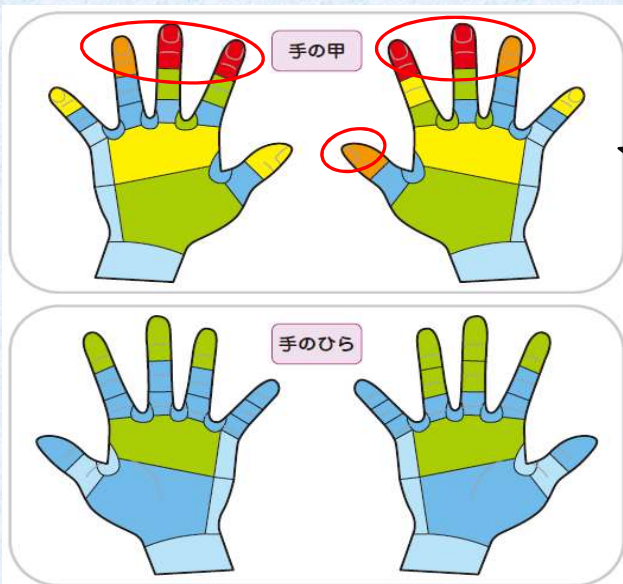
手洗いについて

食中毒の原因となる菌やウイルスを、
持ち込まない、につけない、拡げないために、
しっかりと手を洗うことが大事です



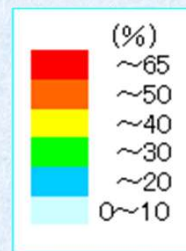
26

手の洗い残し、どこに多い？



指先や手の甲に洗い残しが多い！

洗い残した人の割合



平成21年度、22年度手洗いキャンペーン結果(多摩小平保健所ホームページ)より 27

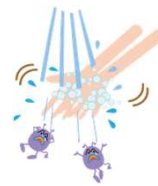
手の洗い残し、どこに多い？

利き手に洗い残しが多い！

【右利きの人の場合】

右手は良く動くけれど左手は動きづらい。

だから、手を洗う時は、右手（利き手）をより入念に洗いましょう！



普段から手の皮膚をお手入れし、良好な状態に保つことも大切です！

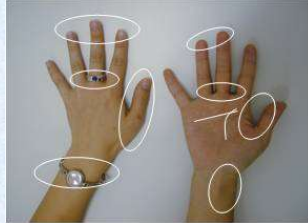


平成21年度、22年度手洗いキャンペーン結果(多摩小平保健所ホームページ)より 28

手洗いは食中毒予防の基本です

手洗い前の準備

- 爪は短く切っていますか？
- マニキュアは塗っていませんか？
- 時計や指輪をはずしていますか？

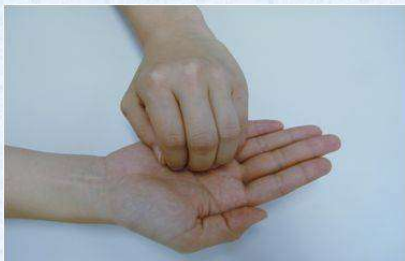


①手をぬらし、石けんをつけて泡立て、手のひらをよくこする



②手の甲をのぼすようにこする

29



③指先・ツメの間を念入りにこする



④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗いする



⑥手首も忘れずに洗う

⑦流水で石けんをよく洗い流す



⑧水分を良くふき取る

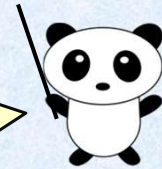
30

手洗いは約30秒×2回行くと効果的です

①～⑦の手順を2回繰り返しましょう。
手洗い後、必要に応じて消毒を実施します。



石けんはしっかりと泡立てて、
肌が泡でまんべんなく覆われる状態に！



31

手洗いのタイミング

- トイレの後
- 調理の前
- 生の食材を触った後
- 盛り付けの前（そのまま食べる食品を触る時）

特に、トイレの後は必ず二度洗いを！



**トイレの手洗い設備は十分な大きさで、
使いやすい状態になっていますか？**

過去に、トイレが外にあり、冷たい水しか出ない
手洗い設備のため、従業員の手洗いが不十分となった
ことで発生したノロウイルス食中毒もあります。

32