

保健だより

～令和7年度 No.1～

令和7年6月



就労生活支援センター飛鳥晴山苑
医務 看護師 松本亜由美

アジサイが綺麗に咲く時期になりました。

これからの時期は、ムシムシ暑かったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しやすくなります。梅雨の時期は1年で1番、不調や不眠を訴える方が多いというデータがあるそうです。室内の気温や湿度に気を配り、規則正しい食事と睡眠をとって快適に過ごしていきましょう。

さて、今回の保健だよりは食中毒をテーマにしました。まだ暑くないからと油断していませんか？この時期から十分注意が必要です。ぜひ参考にしてください。

梅雨の時期の食中毒について

冬の時期のウイルス性の食中毒（ノロウイルス等）と違い、細菌性の食中毒が起こりやすくなります。湿度や気温が高くなり、菌が増殖しやすい環境となる為です。主に、カンピロバクター、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、O-157、ウエルシュ菌などが流行りやすいです。

食中毒予防の3原則

調理器具を分け、適宜、手洗いや調理器具の消毒を行い、菌を付着させないようにしましょう。

肉や魚で汚染された器具やシンクから二次汚染を起こさないように、熱湯や塩素系漂白剤で消毒して下さい。



付けない

- ・手洗い
- ・器具の洗浄、消毒

増やさない

- ・適切な温度での保管
- ・調理後は速やかに食べる

食中毒予防の3原則

やっつける

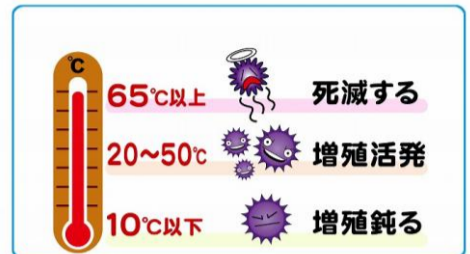
- ・加熱殺菌



中心部まで75℃以上1分加熱する！

加熱することで多くの菌は殺菌されます。ポイントは食品の中心部まで均一に75℃以上にすることです。

※牡蠣などの二枚貝（ノロウイルス）は85～90℃で90秒以上の加熱が必要です。



概ね20～50℃程度、特に人の体温くらいの温度で菌の増殖が活発になります。多くの菌は10℃以下または60℃以上で繁殖速度が遅くなり、-15℃以下で増殖が停止します。※菌が死滅するわけではありません。



基本的にはすぐ食べる！

保存するなら、素早く

10℃以下又は60℃以上に！

小分けにして、増殖しやすい温度の時間を短縮して！

要注意！熱に強い菌がある！

熱に強い菌の代表としてウエルシュ菌という菌があります。

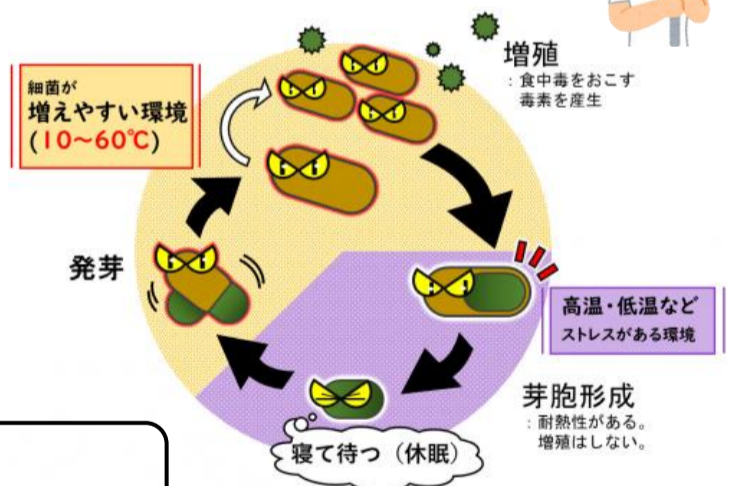
○ウエルシュ菌の特徴

右の図のように、都合の悪い環境になると熱に耐えられる状態になり、時がくるのを待ちます。そして、環境が整うと急激に増殖し、食中毒の原因となる毒素を作ってしまう。

僕たちは無酸素の時だって力が湧くぞ～！

そんなウエルシュ菌が原因の食中毒感染例として多い食品は、カレー等の粘度の高い食品です。酸素が入りにくい環境は、ウエルシュ菌の毒素が産生しやすい環境となってしまうのです。

保存しておいた食品を食べる時は、しっかり鍋底までかき混ぜながら加熱しましょう。空気が入ることで菌が死滅しやすく、さらに、全ての食材を満遍なく加熱することができます。



ここで紹介した菌以外にも、食中毒を引き起こす菌やウイルスはたくさんいます！

食中毒菌名	主な原因食品	菌の特長	食中毒菌名	主な原因食品	菌の特長
腸炎ピブリオ	魚介類 (特に生食)	塩分を好む。 (海水程度の塩分2～5%でよく発育) 真水や酸に弱い。 夏期～秋口に多発	病原性大腸菌	多種の食品 井戸水	ヒトに対する発症機序により、5つに分類。 熱、消毒剤に弱い。 少量菌数で食中毒
サルモネラ	鶏卵、食肉 (特に鶏肉)	家畜、ペット、河川や下水などにも分布。 熱に弱い。 少量菌数で食中毒	カンピロバクター	食肉 (特に鶏肉) 飲料水	ペットを含む、あらゆる動物に分布する。 少量菌数で食中毒