

食中毒について

2025.06.16
管理部総務課 來山佐智子

みなさんは「食中毒」と聞いたとき、どのような状況を思い浮かべるでしょうか。ニュースになるのは飲食店での食事やお弁当によるものですが、実は家庭にも食中毒の危険は潜んでいます。今回は、そんな食中毒の危険性や予防方法をご紹介します。

食中毒とは

そもそも食中毒とは何を指すのでしょうか。食中毒の原因は細菌やウイルス、寄生虫などで、それらが付着した食べ物を食べることで発症します。主な症状は下痢、腹痛、嘔吐などで、重症化すると死亡することもあります。レストランやお弁当屋さんでたくさんの方が発症した際はすぐに食中毒とわかりますが、家庭での発生では人数が少ないため風邪などと間違われがちで、食中毒と気づかないまま重症化するケースもあります。



予防方法

食中毒は原因によって予防方法が異なりますが、どの原因にもおおむね対応できる方法を以下にご紹介します。詳しいことが知りたい方は厚生労働省や農林水産省のHPを参照してください。

厚生労働省の食中毒関連ページ(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/index.html)

農林水産省の食中毒予防ページ(https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2212/spe1_04.html)

○買い物から料理するまで

- ・生鮮食品は新鮮なものを購入し、早めに家に帰り、すぐに冷蔵庫・冷凍庫にしまう
- ・肉や魚の汁が他の食材にかかるないよう別の袋に入れる
- ・冷蔵庫・冷凍庫の詰め込みすぎや温度管理に気を付ける

○料理中

- ・手を洗う
- ・タオルや布巾は清潔なものを用意する
- ・生の肉や魚の汁が、生で食べるもののや調理済みの食べ物にかかるないよう注意する
- ・しっかり加熱する(めやす:中心部の温度が 75°C で 1 分間以上)



○食べるとき

- ・食事の前に手を洗う
- ・清潔な器具や食器を使う
- ・食品を室温に長く放置しない
- ・残り物は清潔な容器に小分けにして保存し、早めに食べきる
- ・温めなおすときも十分に加熱する
- ・お弁当は保冷剤と一緒に保冷バッグに入れて持ってくる

食中毒になったときの対処法

食中毒になってしまったとき、自宅で療養する際のポイントは以下の3つです。

- ・水分補給をして安静にする
- ・症状に嘔吐がある場合は横向きに寝る
- ・消化がいいものを食べる

嘔吐や下痢は体内のウイルスなどを排出するために起こりますが、その際水分も一緒に出ていきます。常温の水や経口補水液などを無理のない範囲で飲みましょう。また仰向けで寝ていると嘔吐したときに窒息する可能性があるため、横向きに寝て、枕元にビニール袋などを用意しておくと良いです。

症状が重いときは無理せず病院に行くことも大切です。受診を迷うときは電話相談できる窓口に聞いてみましょう。

食中毒はものによっては周囲の人々に感染することもありますし、なにより症状がつらいです。年々暑さの増す夏に備えて、今一度対策を見直してみてください。

