

# 長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社  
長野県建設国民健康保険組合

## 今月のテーマ『コロナ禍で気を付けたい食中毒』

今年にはコロナ禍の中で2度目の夏を迎えます。新型コロナウイルス感染症の予防は重要ですが、気温と湿度の高い夏の時期は細菌による食中毒にも注意が必要です。食中毒予防の基本を守るとともに、withコロナで急増したテイクアウトやデリバリーを利用した際の食中毒を予防しましょう。

### 食中毒予防の基本は、菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」

気温の高い夏の時期は、細菌が増殖しやすくなることで細菌由来の食中毒が多くなります。予防の基本となるのは、食中毒の原因となる菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」です。家庭内でも予防の基本を守ることが大事です。気温が高くなる夏場は、食中毒を起こす細菌が身近にいることを意識して食中毒の予防を心掛けましょう。

#### ・付けない

まず、徹底的に「洗う」ことが大事です。細菌が食べ物に付かないように食材、調理器具をしっかりと洗い、せっけんで手を洗います。生の肉や魚を扱う際はまな板などの調理器具を分け、使用のたびに洗いましょう。手洗いは新型コロナウイルス感染症の予防でも習慣になっているかと思いますが、感染症予防ではとても重要ですので、同じように取り組みましょう。

#### ・増やさない

次に細菌を増やさないために「低温で保存し早めに食べる」こと。夏場は気温が高く、室温は細菌の増殖にとって最適の環境となります。食材は購入後すぐに冷蔵庫で保存し、室温で放置してはいけません。弁当などの持ち運びの際は保冷パックでできるだけ低温を維持するようにしましょう。

#### ・やっつける

最後に調理の際に「加熱する」ことで菌をやっつけます。加熱によりほとんどの細菌は殺菌できます。食材は中心部まで十分に加熱してください（75℃で1分間が目安）。使用後の調理器具も熱湯をかけて殺菌すれば安心です。新型コロナウイルスの感染予防でよく使われるようになったアルコール殺菌剤も、食中毒菌の殺菌には効果的です。

### テイクアウトやデリバリーした食品はすぐに食べ切る

新型コロナウイルス感染症の感染拡大とともに急増したのが、食品のテイクアウトやデリバリーです。テイクアウトやデリバリーの場合、調理した食品を実際に食べるまでの時間が長くなるため、細菌が繁殖して食中毒のリスクが高くなります。食べ切れる量だけを購入・注文し、おおむね2時間以内

に食べ切るようにしましょう。

### <テイクアウト・デリバリーでの食中毒予防のポイント>

- ・持ち帰る際は温度に注意

持ち帰りでは保冷バックを使用し、車中や屋外に長時間放置しないようにします。

- ・時間を置かずにできるだけ早く食べる

時間がたつと菌が繁殖するため、おおむね2時間以内には食べ切ることが大切です。

- ・食べる前にきちんと手を洗う

手洗いは新型コロナウイルス感染症に限らず、感染症予防の基本です。

- ・食べ切れる量だけにして保存は避ける

1回の食事で食べ切れる量だけを購入し、保存するのはできるだけ避けましょう。

- ・バッグや容器の使い回しはしない

宅配で使用したバッグや使用後の容器は使い捨てにして、再利用しないようにします。

### 食中毒と新型コロナウイルス感染症の症状の違い

食中毒の症状は原因となる細菌などで異なりますが、代表的な症状としては腹痛・下痢・吐き気などの消化器の症状のほか、発熱、頭痛、筋肉痛などが見られます。新型コロナウイルス感染症の代表的な症状は、息苦しさやせき、喉の痛みなど呼吸器症状、味覚・嗅覚の異常、発熱、頭痛、倦怠感、関節痛・筋肉痛などですが、下痢や嘔吐も少数ですが症状として報告されています。

医療機関を受診する際は、医師が食中毒なのか、新型コロナウイルス感染症なのかを診断しやすくなるように、症状が現れるまでの状況や行動などを医師に伝えましょう。例えば同じ料理を食べた人に同じような症状が現れている場合は、食中毒の可能性が高くなります。



新型コロナウイルス感染症の感染拡大で10都道府県に出された緊急事態宣言は、6月20日まで延長されました。高齢者へのワクチン接種が進められていますが、コロナ禍の収束まではまだ時間がかかります。感染者数の増加で医療機関の態勢が逼迫している状況でもありますので、食中毒にかからないようにしっかり予防に取り組みましょう。

厚生労働省の取りまとめによれば、2020年は食中毒の発生件数が直近20年間で最少となりました。緊急事態宣言による飲食店の休業・閉店や外出自粛で家庭内の調理が増加したこと、手洗いの徹底などが影響を与えていると考えられます。今後も手洗いを徹底することで、食中毒の発生を減らしていきたいものです。