

食中毒に
気をつけよう!

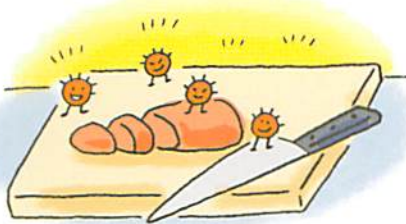
感染力が強い

カンピロバクター・ ジエジユニ／コリ

カンピロバクターは、ニワトリやブタ、ウシなどの動物の腸にすむ、感染力が強い食中毒菌です。平成20年の発生件数では、ノロウイルス（2位／303件）・サルモネラ属菌（3位／99件）をおさえ、1位（509件）となっており、ここ10年は年間400件を超えています。

主な 感染源は？

カンピロバクターは、主に鶏肉や牛レバーの調理中の加熱不足によって感染し、**汚染された食品を介して人にも感染**します。酸素が少なく10℃以下の環境では生き続け、低温（4℃）でも長期生存します。汚染された鳥の糞などが未殺菌の井戸水などに入り込んで感染源にもなります。



カンピロバクター



感染すると どうなる？



潜伏期間が一般に**2～5日**でやや長めです。症状は、発熱、倦怠感、頭痛、めまい、筋肉痛からはじまり、吐き気や腹痛があらわれます。**その後、数時間から2日以内に水溶性の下痢が起こります。**発症後、約1週間で完治します。抵抗力の低い幼児や高齢者などが感染すると重症化や死亡することもあるので、注意が必要です。

予防方法は？



カンピロバクターは熱や乾燥に弱いので、**調理器具は洗浄した後、熱湯消毒をし、乾燥**させるようにしましょう。食肉は中心部を**75℃以上で1分以上の加熱調理**をし、ほかの食品とは調理器具や容器を分けて処理や保存をします。未殺菌の井戸水や沢水は飲まず、使用の際は必ず塩素消毒や煮沸消毒を行いましょう。

調理の際に 気をつけること

カンピロバクターは、同じ調理器具を使用することで菌に汚染されている生肉からほかの食品に汚染されていきます。調理の際の2次汚染を防ぐため、次のことに気をつけましょう。

- 生肉を取り扱うまな板と、ほかの食品を取り扱うまな板は別にして使用する
- 生肉はできれば使い捨て手袋をして取り扱う
- 生肉を取り扱った後は、十分に手指を洗浄する
- 生肉は相互汚染を防止するため、生肉専用のふたつき容器に入れるか、ラップをかけるようにする
- 生肉に触れた調理器具などは、使用后洗浄・殺菌する

