

カンピロバクターによる 食中毒に注意しましょう！



カンピロバクターとは？

鶏、牛などの家きんや家畜、ペット、野生動物など多くの動物の腸管内で生息している細菌です。近年、カンピロバクターによる食中毒の発生件数が増えており、食中毒事件の発生件数を病因物質別に見てみると、第2位がこのカンピロバクターです。このカンピロバクターによる食中毒は長崎市内においても発生しています。



カンピロバクター食中毒について

原因食品

- ・加熱不十分な食肉（特に鶏肉）
- ・鶏肉の生食（鶏刺し、鶏のたたきなど）
- ・食肉から二次汚染された食品
- ・未殺菌の井戸水や湧水など



症 状

- ・食後、1～7日で発症。
- ・症状は下痢や腹痛、発熱など。
- ・感染して数週間後、手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症する場合があります。



「新鮮だから生で食べても大丈夫」は誤り！！

食鳥処理後の鶏肉であっても、7割近くからカンピロバクターが検出されたという報告があります。鮮度がいいからといって、カンピロバクターが全く存在していないとは限らないのです。鮮度の良い悪いに関係なく、カンピロバクターが付着していれば、少ない菌量（数百個程度）で感染してしまいます。生や半生状態での喫食は食中毒のリスクが高いです。そのため、カンピロバクターによる食中毒を予防するには、肉の中心部までしっかり加熱することが第一です。



カンピロバクター食中毒を予防するために

しっかり加熱

あぶりや湯引きなど、表面を軽く加熱しただけでは、菌は完全に死滅しません。肉の中心部まで十分に加熱する必要があります。

中心部 75℃で1分間以上加熱

が食中毒予防の第一のポイントです。



二次汚染の防止



原因食品が鶏肉ではなく、器具や容器、あるいは人の手を介して他の食品がカンピロバクターにより汚染されて食中毒が発生するケースもあります。こうした二次汚染を防ぐためには、食肉を扱った調理器具は使用後に洗浄・消毒を行いましょう。食材ごとに包丁・まな板を分けることも大切です。

衛生的な手洗い

手洗いは、食中毒予防の基本です。食肉を扱ったあとは、十分に手を洗いましょう。また、手洗いのタイミングとして他に、調理前・トイレ後なども挙げられます。手洗いは、**2度洗い**が効果的です。2度洗いで細菌やウイルスを洗い流しましょう。手洗いのあとはアルコールによる消毒を行うとより効果的です。



長崎市保健所 生活衛生課
TEL：095-829-1155