

お肉の生食は危険です!

●「牛ユッケ」「レバー刺し」「鶏肉の刺身」に注意!●

今年4月、北陸地方等の焼肉チェーン店が提供した食肉を原因とする、腸管出血性大腸菌O111による食中毒が発生し、4名の方が亡くなった痛ましい事件が起きました(平成23年5月27日現在)。日本には、魚を刺身で食べる習慣があるため、新鮮な食肉なら生で食べられると考えている方もいるようです。しかし、生の肉には、「腸管出血性大腸菌(O157やO111など)」や「カンピロバクター」などの食中毒菌が付いたり、内部に潜んでいたりする場合があります。「牛ユッケ」「レバー刺し」「鶏肉の刺身」など、生のままの肉を食べたり、十分に加熱しないで肉を食べたりすると、これらの食中毒菌を一緒に食べるようになります。

これらの食中毒菌が体内に入ると、数日後に、腹痛・下痢などの症状が出ることがあります(表)。腸管出血性大腸菌の場合は、ペロ毒素により、腸管粘膜が障害を受け、血便になったり、溶血性貧血や急性腎不全を起こす溶血性毒素症候群を起こします。また、カンピロバクターの場合は、手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難等を来すギラン・バレー症候群などを起こすことが知られています。特に、乳幼児や高齢者、抵抗力の弱い方は、重症化する場合がありますので、十分な注意が必要です。

「腸管出血性大腸菌(O157やO111など)」による食中毒事例については、今年4月の食中毒事件のほか、平成21年から平成22年にかけても、関東地方の焼肉チェーン店で、広域にわたり発生があり、改めて、衛生管理の徹底(十分加熱してから食べる等を含む)の重要性が再認識されました。また、食肉の生食や加熱不足が原因と考えられる「カンピロバクター」による食中毒は、全国的に発生が見られ、市内の焼肉店等の飲食店においては、平成21年度には4件、平成22年度に2件の発生がありました。

表 腸管出血性大腸菌(O157・O111など)とカンピロバクター

| | 腸管出血性大腸菌 (O157・O111など) | カンピロバクター |
|------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 症状 | 水様性の下痢、激しい腹痛、血便 | 下痢、腹痛、発熱 |
| 潜伏期間 | 2～7日 | 2～5日 |
| 原因食品 | ・レバー刺し、牛ユッケ等の生肉料理 ・加熱不足の焼肉、ハンバーグ等 | ・鶏の刺身、レバー刺し、鶏ユッケ等の生肉料理 ・加熱不足の焼き鳥等 |

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042(756)9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

| | | | | |
|-----|------|------|------|------|
| | 午前9時 | 午後1時 | 午後5時 | 午前9時 |
| 平日 | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 土曜日 | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 休日 | ■ | ■ | ■ | ■ |

…電話受付時間

市民のみなさんへお願い

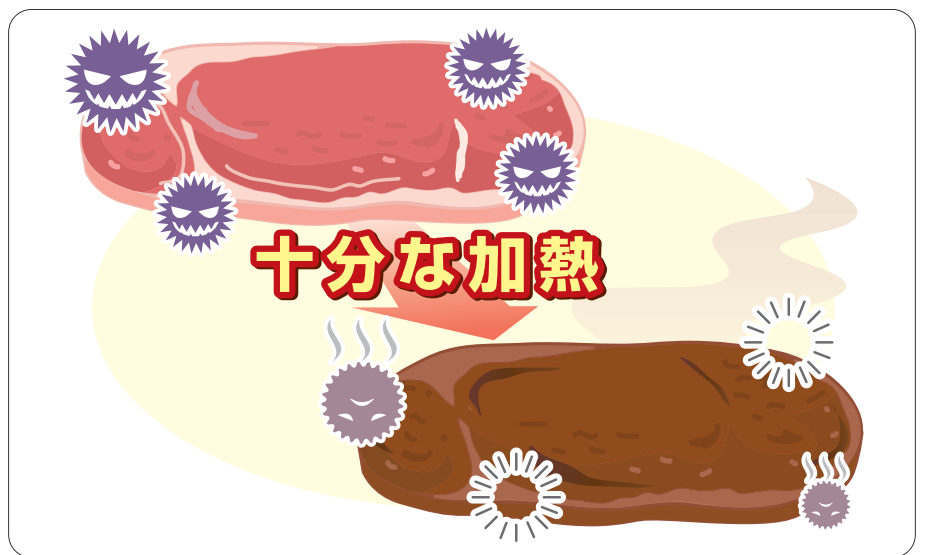
- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇健康保険証を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については休日急患歯科診療所 ☎042(756)1501へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。

食中毒菌は何処にいる?

牛や鶏などの健康な家畜であっても、「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」などの食中毒菌を腸管の中に持っていることがあります。食肉はと畜場や食鳥処理場などで処理され、食品として流通しておりますが、これらの食中毒菌が潜んでいる可能性があります。例えば、ひき肉を使ったハンバーグや、細かい肉をつなぎ合わせた結着肉のサイコロステーキ、牛のレバーなどには、内部まで食中毒菌が入り込んでいる場合があります。

食中毒を防ぐためには?

- ① 現在、流通している食肉や内臓(一部の馬肉・馬レバーを除く)は、すべて加熱用であり、そのまま生で食べることは大変危険ですので、やめましょう。
- ② 「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌O157やO111など」は熱に弱く、肉の中心部を75℃・1分間以上、十分に加熱することで死滅させることができます。食肉は十分に加熱して食べましょう。
- ③ 肉汁が他の食品を汚染しないように、ビニール袋や容器に入れましょう。
- ④ まな板や包丁などの調理器具は、生の肉とそれ以外の食品で別々に使い分けましょう。
- ⑤ バーベキューなどの時は、生の肉を取り扱った箸などを、サラダなどの調理に利用したり、食品を食べたりするときに使用するのはいやめましょう。
- ⑥ 作業前と生の肉を取り扱った後やトイレの後には、十分に手を洗い消毒しましょう。



食中毒予防の三原則

「つけない」・「ふやさない」・「やっつける」

食中毒の予防には、食中毒を起こす細菌を「つけない」・「ふやさない」・「やっつける」の三原則が重要です。

- つけない** 食品に食中毒菌をつけないようにしましょう。
- ふやさない** 食品の温度を下げるなどして食中毒菌を増やさないようにしましょう。
- やっつける** 加熱が必要な食品は、中心まで十分に加熱して食中毒菌を無くしましょう。

(相模原市保健所 生活衛生課)

