



# 広島市食検だより

2017年 7月 第40号

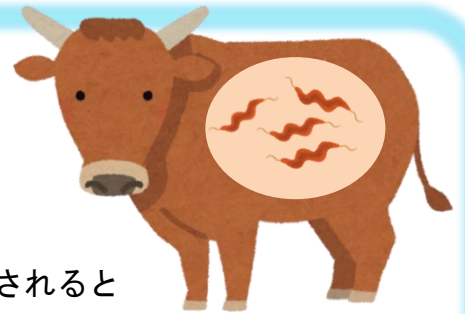


## 正しく知って防ごう！カンピロバクター食中毒

気温が高く、湿気の多いこの季節は、細菌による食中毒が起こりやすくなります。今回は、その中でもお肉の加熱不十分が原因で起こる、**カンピロバクター食中毒（広島市での発生件数 No.1!）** についてご紹介します。

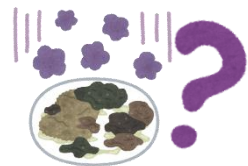
### カンピロバクターはどこからくるの？

ウシ、ブタ、ニワトリなど動物の腸の中にいます。解体や加工の途中で、衛生管理には十分注意していますが、お肉に付いてしまうことがあります。カンピロバクターは、もともと酸素の少ない腸の中で生きているので、空気にさらされるとだんだん弱っていきます。つまり、新鮮なお肉ほどカンピロバクターには元気があるのです。



### カンピロバクターが増えると、見た目やにおいで分かる？

➡ × 色、におい、味はほとんど変わりません！  
ですから、気付かずに食べて食中毒が起こってしまうのです。



### 原因は、直前の食事？

➡ × カンピロバクターの場合は、発症まで2～7日もかかります。

### どんな症状？

➡ 主に腹痛、下痢、発熱、頭痛  
まれに感染してから数週間後にギラン・バレー症候群（全身の筋肉に力が入りにくくなり、歩きづらくなったり、息苦しくなったりします）を発症することもあります。



### 予防方法は？

- ★ **お肉は十分に加熱**（中心部を75℃以上で1分間以上加熱）してから食べましょう。
- ★ 生肉は他の食品と調理器具を使い分けましょう。
- ★ 焼肉やバーベキューの際は、「**焼く箸**」と「**食べる箸**」の使い分けをしましょう。
- ★ **手洗い**をしっかりとしましょう。
- ★ 調理器具等は**使用后十分に洗浄、消毒**をしましょう。

