

■カンピロバクターから身を守るために

食品安全委員会が平成21年6月にまとめた報告によると、鶏肉を生食する人は、生食しない人に比べて約77倍カンピロバクターによる食中毒被害にあう可能性が高くなるとされており、カンピロバクター食中毒の被害者のうち約8割の人が、鶏肉を生食したことが原因となっているとされています。

また、厚生労働省の資料によると、健康な牛の肝臓（レバー）及び胆汁中のカンピロバクターの調査を行ったところ、肝臓（レバー）の汚染率が11.4%、胆のう内の胆汁の汚染率が25.4%、胆管内の胆汁の汚染率が21.8%であったとされています。

つまり！



**鶏肉類の
生食をしない！**
(鶏わさ、ささみの湯引き、等)

+



**食肉類の
生食をしない！**
(生レバー、ユッケ、牛刺し、等)

=



カンピロバクター
による食中毒の
リスクを
大幅に低減！

そして！

十分な加熱調理！(中心部の温度を65℃以上で数分間)
二次汚染の防止！(手洗いの励行、器具類の洗浄・消毒)

**正しい知識を持って、食品のリスクを知ることによって食中毒は予防できます。
日ごろの食生活の中にあるリスクを正しく分析し、食中毒から身を守りましょう！**

このパンフレットの内容に関する
お問い合わせ先

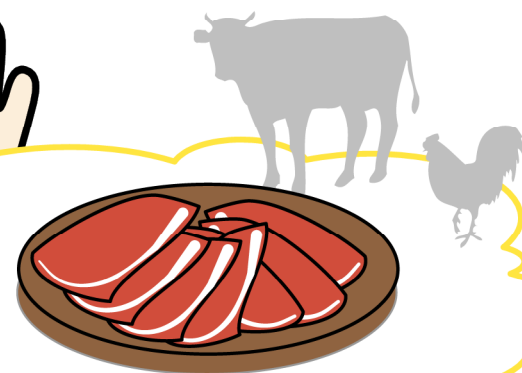
大津市保健所衛生課食品衛生G
〒520-0801 大津市におの浜4-4-5
TEL 077-522-8427 / FAX 077-525-6161

知って防ごう！

カンピロバクター食中毒



肉類は生で食べない！



家庭における食中毒予防の主役はあなたです！

多くの皆さんが食中毒と聞くと外食に起因するものを連想されますが、家庭で調理された食品を原因とする食中毒も多数発生しています。

食中毒の多くは、不適切な食品の取り扱いや、食品の持つリスクへの認識不足が原因となって発生しています。

正しい知識を知ることによって、食品の持つリスクを認識し、適切に食品を取り扱うことにより家庭での食中毒は防ぐことができます。

本冊子では、**カンピロバクター**にスポットを当て、**原因となりやすい食品とその予防方法**をまとめましたので、安全で安心な食生活を実践してください。



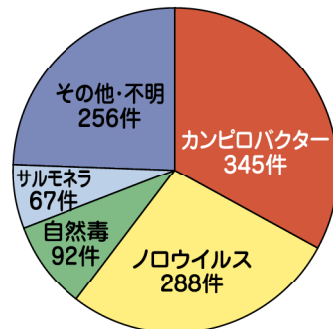
大津市保健所衛生課

カンピロバクターの特徴を知ろう

全国で最も多い件数の食中毒が発生している食中毒原因菌です。

- **家畜の腸の中等に存在します。**
鶏や牛、豚の腸内等から高率で検出され、それら家畜等が解体処理される時に筋肉部分への汚染が起こります。
牛の場合は数～40%、また鶏は50～80%の個体が保菌していると言われています。
- **新鮮な食肉でも油断は大敵です。**
家畜等の体内に、初めから存在していることがあるため、新鮮であっても絶対安全とは言えません。
多くの食中毒は、肉類の生食が原因となっていますので、肉類の刺身などは避けましょう。
- **季節に関係なく発生します。**
食中毒というと、梅雨時期や夏期などのジメジメした暑い季節を連想しがちですが、カンピロバクターによる食中毒は、一年を通して発生していますので、寒い季節であっても注意が必要です。

平成21年全国食中毒発生件数



カンピロバクターの感染について知ろう

ごく少量の細菌摂取することにより感染し発症します。

生食



- **原因食品：生レバー、鶏刺し、牛刺し、ユッケなど肉類の生食**
「高級・新鮮＝安全」ではありません。未加熱の食肉類にはカンピロバクターのみならずサルモネラ、O157、E型肝炎ウイルスなど危険がいっぱいです。

教訓!! 生食は カンピロバクター 生きている

加熱不足



- **原因食品：焼肉、焼き鳥、バーベキューなど肉類の加熱不足**
屋外のバーベキューなどでは、火力不足で十分に火を通すことができずに食中毒が起こることがあります。特に夜間のバーベキューなどでは照明の明るさが不十分になりがちなので、加熱状態の目視による確認が困難なため注意が必要です。

教訓!! ほら焼けた あわてて食べると 落とし穴

二次感染



- **汚染経路**
 - 生肉に触れた後の手洗い不足：肉→手指→食品→喫食・発症
 - 生肉を切ったまな板や包丁の洗浄不足：肉→器具→食品→喫食・発症

生肉に触った箸で、焼いた肉を食べるのは、生肉を食べるのと同じです。

教訓!! きれいかな？ 見えるものだけ 信じるな

カンピロバクターによる食中毒の症状を知ろう

カンピロバクターによる食中毒は、原因となる食品を食べてから1～7日後（平均2～3日後）から症状が出始めます。消化器症状に先行して発熱や悪寒、強い倦怠感が現れることも多々あり、風邪と間違われることもあり注意が必要です。

症状としては他の一般的な食中毒と同様に下痢・腹痛などの消化器症状と発熱が主な症状ですが、他に倦怠感や頭痛、めまい、筋肉痛が起こることもあります。

適切な治療を行えば予後は比較的良好なので、カンピロバクターによる食中毒が疑われる場合には、必ず医師の診察を受け、必要な投薬治療を受けることが重要です。

カンピロバクターの汚染経路を知ろう

1

食肉の解体処理時に、
表面汚染が起こります！

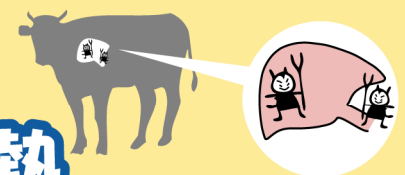
と畜・解体に際しては、腸内容物からのカンピロバクターの汚染が起こらないように、注意して処理が進められていますが、今日の食肉・食鳥処理技術では、完全に汚染を除去することができません。



要加熱
食肉類の生食はしない！

2

胆汁が汚染され、
レバー等に移ります！



家畜の肝臓（レバー）は生きているうちからカンピロバクターの汚染を受けてしまっていることがあり、加熱不十分な状態で食べるとカンピロバクターによる食中毒が起こる可能性があります。

中心部まで十分な加熱をしましょう！

汚染された食品を喫食



カンピロバクターに汚染されても、食品の味、におい、外観には何ら変化はありません。

五感による判断は不可能！

1日から
1週間後

食中毒発病！



不幸にも発病してしまった場合、少しでも早く適切な医療にかかることが重要です。

3

器具や手指から、
食品が汚染されます！



生の食肉類を取り扱った器具類や、手はカンピロバクターが付着している恐れがあります。

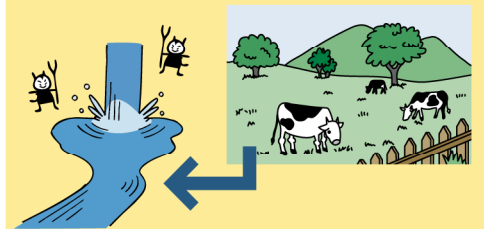
器具類の十分な洗浄、消毒、使い分けを行い、手洗いを励行するよう心がけましょう。

**調理用の箸と、食事用の箸は
使い分けましょう。**

4

家畜等の糞便が流入し、
地下水が汚染されます！

家畜等の糞尿が地下水を汚染し、井戸水などの飲用により食中毒が発生することもあります。



**井戸水などを飲用利用するときは
定期的に検査を実施しましょう！**