



# 6月 院内感染対策ニュース

2025年  
6月第28号

今月は細菌性の食中毒の話をしてします。

6月から9月の夏場には細菌性の食中毒が多く発生します。

この季節は、食品が傷むのがどんどん早くなりますよね。食品が腐っていれば、見た目やにおいなどから食べたら危ないと分かりますが、食中毒を起こす細菌の中には、見た目やにおいでは分からないものも多いので注意が必要です。

食中毒菌名	感染源と感染経路	症状と特徴
黄色ブドウ球菌 	おにぎり・サンドイッチなど 調理者の手指のいる常在菌 汚染した手・調理器具など 	下痢、嘔吐、胃痛 30分～6時間で発病 毒素産生近世のためトキシンシ ョックの可能性あり
サルモネラ菌 	鶏卵、豚や牛などの生肉 原因食材に接触後の 手洗い不足 	発熱・下痢・嘔吐 6～72時間で発病 熱に弱い
カンピロバクター 	鶏(牛や豚)の生肉 	発熱 39℃～40℃、下痢 2～7日間で発病 平均 35 時間
ウエルツシュ菌 	牛、鶏、魚が保菌 粘土の高い煮込み料理 カレーやシチュー、 スープなど 	腹痛、下痢 6～18時間で発病 100℃6時間でも死滅しない 過熱してもダメ

## 食中毒予防の3原則

### ① 細菌を食べ物に「つけない」

手をしっかり洗いましょう。

特に生肉を扱った調理器具は、よく洗浄、消毒してください。

### ② 食べ物に付着した細菌を「増やさない」

サルモネラ属菌が増えないように肉・卵は冷蔵庫で保管する。

また、卵を生で食べる際賞味期限内の卵のみにして、食べる直前に割るようにしてください。

### ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

食べ物についた菌を加熱でやっつけましょう！しかし、熱に強い黄色ブドウ球菌は、手洗いを行いましょう。

また、ウエルツシュ菌は、熱に強い「芽胞」という固い殻を作って、しっかり加熱調理をしたとしても生き残ります。カレーやシチュー、煮魚、煮物、麺のつけ汁、スープなど、肉や魚、野菜を使用した煮物や汁物、大量に調理する食品で多く見られます。調理した食品はなるべく早めに食べることが大切です。

### 食中毒予防の三原則



つけない

・手洗い  
・器具の洗浄、消毒



増やさない

・適切な温度での保管  
・調理後は速やかに食べる



やっつける

・加熱殺菌