

# 食中毒に「い」注意を！

食中毒の発生は、年間を通してありますが、梅雨の時期から夏（9月ごろ）にかけては特に注意が必要になってきます。

暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、発生しやすくなります。（0-157、カンピロバクター等）

外出だけでなく普段の家庭の食事でも、発生するため日ごろから充分に注意することが大切です。全国では昨年、牛のレバール菌が原因と思われる生卵における食中毒が発生しています。乳幼児、妊婦、お年寄りは抵抗力が弱いので、食中毒になりやすいと言われていています。下記の食中毒予防の6つのポイントを、日ごろ心がけてください。鹿児島県では集団食中毒の発生は昨年おきていませんが、注意をばらう事はとても大切です。（鹿児島県は8月から食中毒強化月間となります。）

## 【リステリア菌食中毒】

妊娠中に注意が必要な食中毒菌（リステリア）をご存知ですか？

妊婦への感染率は一般の20倍と言われ、感染すると早産、新生児の髄膜炎、最悪胎児死亡を引き起こします。リステリア菌は食品を介して感染する食中毒菌で塩分にも強く冷蔵庫でも増殖します。

◎妊娠中に避けたい食品（ナチュラルチーズ、生ハム・スモークサーモン）

## 食中毒の3原則～食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

### 家庭でできる 食中毒予防 6つのポイント

■家庭でできる食中毒予防の6つのポイント  
（厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp> より）



保健福祉課 保険衛生チーム  
保健師 上吹越 智子

6月から7月中旬にかけて梅雨の時期になります。梅雨という語源を調べてみますと、さまざまな説がありますが、中国から「梅雨（ばいう）」として伝わり、黴（カビ）の生えやすい時期の雨という意味で、元々「黴雨（ばいう）」と呼ばれていたらしいですが、カビでは語源が悪いため、季節に合った「梅」の字を使い、梅雨となった説もあります。6月は、雨の多い時期で、カビの生えやすい時期でもありますので、食中毒には十分気をつけましょう！