

小さいお子さんをもつ保護者の方へ

乳幼児は、病原菌に対する抵抗力が弱いため、食中毒になりやすく、重症になりやすい傾向があります。乳幼児の食事は大人より注意が必要ですが、ちょっとした心がけで食中毒を防ぐことができます。正しい知識を身につけ、大事なお子さんを食中毒から守りましょう。

食中毒予防の3原則

菌をつけない	菌をふやさない	菌を殺す
・手洗いは薬用石けんを使ってこまめに行う。 ・食品はふたやラップをして保管する。 ・肉・魚専用の包丁とまな板を用意する。	・食品を長時間室温に置かない。 ・食品は冷蔵庫に保管する。 ・調理後すぐに食べる。	・よく加熱する。 ・器具は台所用漂白剤や熱湯で消毒をする。

1 特に注意したい食品

生肉（タタキ、鳥刺し等）

・生肉には腸管出血性大腸菌（O157等）、サルモネラ、カンピロバクター等の食中毒菌がついていることがあります。これらの食中毒は症状が重く、生命に関わる危険性もあります。

・肉類は生で食べさせないで、十分に加熱して食べるようにしてください。ハンバーグ等も中まで十分に火を通しましょう。

・焼き肉のときは、生肉を取るはしと食べるはしを使い分けましょう。

腸管出血性大腸菌とは、

・牛等の腸管にいる菌で、肉は汚染されやすい。

・感染力が強く、少量の菌で発症する。

・感染してから発症するまでに通常4～9日間と長い。

・大腸の中で増殖する際に「ベロ毒素」と呼ばれる赤痢菌と同じ毒素を作り出し、激しい腹痛、下痢、血便が起こります。

サルモネラとは、

- ・鶏、豚、牛等の腸内にいる菌で、卵や肉が汚染されることが多い。
- ・犬、猫、ミドリガメ等のペットが保有していることもある。
- ・腹痛、下痢のほか高熱（38～40℃）が特徴である。少量の菌で発症することもある。

生卵（鶏の卵、うずらの卵等）

- ・卵は、サルモネラによる汚染の可能性があります。生食用の卵であっても乳幼児には生食させることは控え、卵が完全に固まるまで十分加熱してから食べさせましょう。
- ・卵を購入するときは、表示を確認し、新鮮なものを購入しましょう。購入後は冷蔵庫で保管しましょう。
- ・ヒビの入ったものや割れている卵は、外部の細菌に汚染されている可能性があるため、なるべく使用を控えましょう。
- ・卵は割ったらすぐ加熱調理しましょう。

魚介類の生食（生カキ、お刺身等）

- ・生の魚介類は腸炎ビブリオに汚染されている可能性があります（主に夏期）、またカキ等の二枚貝ではノロウイルスを持っていることがあります。
- ・小さなお子さんには、なるべく加熱調理したものを食べさせましょう。

生カキに注意！

- ・秋から冬にかけてノロウイルスによる食中毒が多発しています。
- ・ノロウイルスが蓄積されたカキを生で食べることによって、あるいは、感染していても症状の出していない人が調理中に食品を汚染することによって感染する場合があります。
- ・トイレの後にはしっかりと手を洗淨・消毒しましょう。
- ・調理中も頻繁に手を洗淨・消毒しましょう。
- ・貝類は中心部まで火を通してきましょう。

ハチミツ

- ・ハチミツの中にはボツリヌス菌の芽胞（種のようなもの）が入っていることがあり、腸が未発達の乳児に特有の「乳児ボツリヌス症」をおこすことがあります。
- ・芽胞は通常の加熱では死滅しないので、加熱しても安全ではありません。
- ・国産、外国産を問わず、1歳未満のお子さんにはハチミツを食べさせないでください。

乳児ボツリヌス症とは、

- ・食品とともに摂取された少量の芽胞が盲腸あるいは大腸に定着して発芽・増殖し、それに伴って産生された毒素が吸収されて発症する。
- ・症状は、便秘が始まった後元気がなくなり、哺乳力の低下がみられ、次いで全身の脱力、呼吸困難等が現れる。

2 食中毒を予防するために気をつけたいこと

流水と薬用石けんでしっかり手を洗いましょう。

調理する前、肉、魚、卵に触った後、食事する前、トイレの後、おむつ替えの後
ペットに触った後
お子さんにも手洗いの習慣をつけましょう。

調理器具の衛生

包丁、まな板、ザル等の調理器具や手などを介して、細菌が生野菜や調理済み食品等に移ることを二次汚染といいます。

二次汚染を防ぐため、調理器具は出来るだけ肉用、魚用、野菜用に分けて使用しましょう。

肉、魚、卵等を扱った後の調理器具はこまめに消毒し、乾燥した状態で保管しましょう。

ミルクや離乳食

ミルクや離乳食は栄養が豊富で水分が多く、細菌が繁殖しやすいので、作り置きや長時間室温放置は厳禁です。

ほ乳びんや乳首等の調乳器具の洗浄と殺菌（煮沸消毒や調乳器具専用の消毒剤等）をし、乾燥したらフタ付きの清潔な保管箱に保管しましょう。

おしゃぶりや赤ちゃんの口を拭くタオルやよだれかけの清潔を心がけましょう。

O157等の感染力が強い食中毒菌は食べ物だけではなくおもちゃ、タオル、よだれかけ等を介して子供にうつることがあります。

3 もしも食中毒かなと思ったら

・お医者さんにかかること

小さな子供が腹痛、下痢、嘔吐等の食中毒様症状がある場合は、早めに医師の診察を受けその指示に従ってください。

素人判断で胃腸薬や下痢止めを飲ませないでください。

・下痢便や吐物等で汚れたおむつや衣類の処理

患者さんが使用したおむつや衣類を処理するときは、ゴム手袋等を利用して二次汚染を防ぎましょう。

下痢便や吐物等で汚れたおむつや衣類は、消毒剤につけ込むか煮沸消毒してから洗濯しましょう。

汚れたおむつや衣類を処理した後は、薬用石けんでよく手を洗い消毒しましょう。

・ご相談・ご連絡は最寄りの保健所へ

徳島保健所 088-652-5154 吉野川保健所 0883-36-9017

阿南保健所 0884-28-9870 美馬保健所 0883-52-1011

美波保健所 0884-74-7343 三好保健所 0883-72-1121