

# 妊婦さんと子どものための 食中毒予防

～知っておきたい食品衛生～

☆妊婦さんや子どもが食中毒にかかると...



一般の人よりも免疫機能が低下



免疫機能や消化能力が不十分

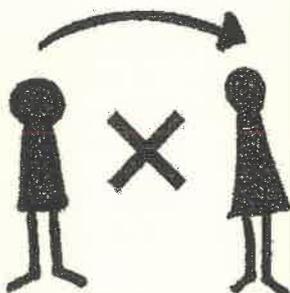
少量の菌でも発症し、重症化しやすい！

## 食中毒とは？

飲食物と一緒に口から入った食中毒菌・ウイルスや有害・有毒物質によって起こります。



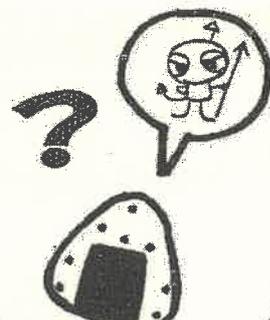
普通は人から人に直接うつることはありません。



胃腸炎症状(下痢、腹痛、おう吐など)が主症状です。



食中毒菌が食べ物の中で増えても、色、におい、味は変わりません。

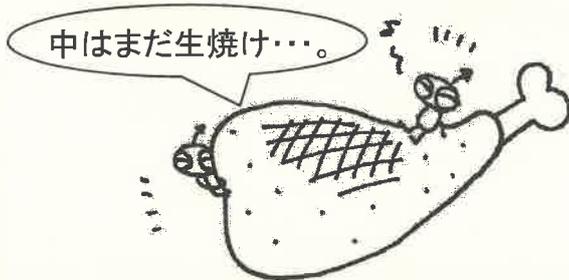


# 妊婦さんと乳幼児に 気を付けて欲しい食中毒

## ①カンピロバクター

乳幼児の細菌性下痢症の原因のトップです。

- 主な原因食品…食肉(特に鶏肉)や水
- 主な症状…感染後2~7日で頭痛、倦怠感、発熱。その後、吐き気、腹痛、下痢。(カゼやインフルエンザの症状に似ています。)



## ②サルモネラ

この菌は、ペットなどの動物(特にミドリガメなどの虫類)からも感染することがあります。

- 主な原因食品…食肉や鶏卵
- 主な症状…感染後8~48時間で腹痛、下痢、発熱。



## ③腸管出血性大腸菌(O157等)

乳幼児や高齢者では生命に関することもあります。

- 主な原因食品…牛肉、水、生野菜
- 主な症状…感染後3~5日後に頻回の水様性下痢、その後1~2日後に血性下痢。下痢が回復後、溶血性尿毒症症候群の症状(貧血、急性腎不全(尿が出ない)、出血が止まらないなど。)

## ④ノロウイルス

年間を通じて胃腸炎を起こします。(主に冬場)

- 主な原因食品…カキなどの二枚貝  
保育園や学校で集団発生することがあります。
- 主な症状…感染後1~2日後に下痢、吐き気、腹痛、発熱(38℃以下)。

## ⑤乳児ボツリヌス症(ボツリヌス菌)

1歳未満の乳児特有の病気です。

- 主な原因食品…はちみつ
  - 主な症状…3日以上便秘が続いた後、吸乳力の低下、泣き声が弱い、全身の脱力、呼吸困難。
- 1歳以上の幼児は発症しないので、はちみつを食べさせても大丈夫です。



## ⑥リステリア

健康な成人では感染しても症状はありません。妊婦が感染した場合、流産や死産の原因になります。

- 主な原因食品…ナチュラルチーズ等(乳製品)、食肉製品
  - 主な症状…2日~6週間の間に発熱、悪寒、筋肉痛。
- 妊婦、乳児、高齢者等は、重症化すると髄膜炎や敗血症を起こすことがあります。

# 食中毒予防のポイント

## ① つけない

●手をしっかりと洗いましょう。

1. 調理の前
2. 生ものを触ったあと
3. トイレに入ったあと
4. オムツをかえたあと



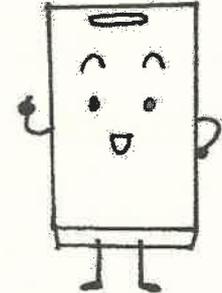
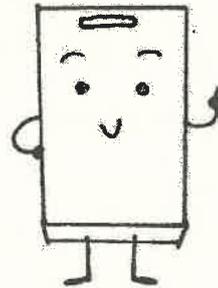
十分に泡立てて、一分以上もみ洗いしましょう。

●2次汚染に注意しましょう。

まな板は用途別に使い分けましょう。

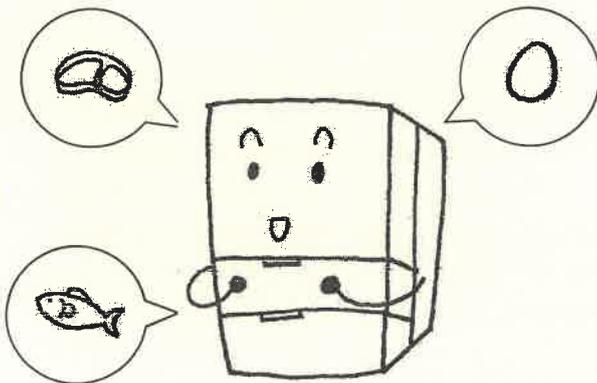
肉・魚用

野菜用



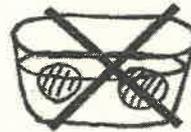
## ② 増やさない

●生鮮食品(特に肉・卵・魚)は購入したらすぐ冷蔵庫に入れましょう。



●割れた卵やとき卵はすぐに使い切りましょう。

割りおき



ヒビ

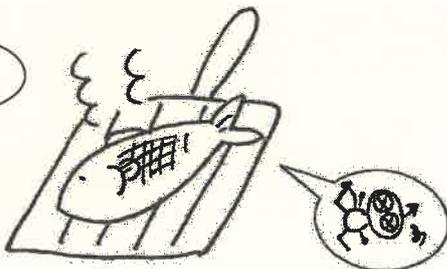


冷蔵庫でも保存するのはやめましょう!

## ③ やっつける

●十分に加熱調理しましょう。

焼く



煮る



焼物より煮物の方が熱がとおります。

75℃1分間の加熱で、ほとんどの食中毒菌は死滅します。

# 生まれてくる赤ちゃんのために



## 1 妊婦さんに気をつけてほしいこと

| 食べ物                             | 留意点  |
|---------------------------------|--|
| 加熱していないナチュラルチーズ、生ハム等            | 食中毒菌のリステリアが付着していることがあり、感染すると、早産や流産になる可能性があります。妊娠中は食べる事を避ける、又はよく加熱するようにしましょう。 |
| 加熱不十分な肉                         | 寄生虫のトキソプラズマが寄生していることがあり、感染すると、流産や死産になる可能性があるため、中心部までよく加熱するようにしましょう。          |
| アルコール飲料                         | 飲酒は胎児・乳児の低体重、中枢神経障害を起こす場合があるため、授乳終了までは避けましょう。                                |
| いわゆる健康食品、ソイプロテイン等<br>(大豆イソフラボン) | 摂り過ぎに注意しましょう。  |
| 鶏や豚のレバー、サプリメント等<br>(ビタミンA)      |  |
| エナジードリンク、コーヒー等<br>(カフェイン)       |  |
| 海藻、レバー、豆類等<br>(葉酸)              | 妊娠前から妊娠初期は意識的に摂取することが望ましいとされています。ただし、摂り過ぎには注意しましょう。                          |
| 魚<br>(メチル水銀)                    | 2を参照。  |

※食品安全委員会「お母さんになるあなたと周りの人たちへ」参照

## 2 魚とメチル水銀について

魚は、たんぱく質や不飽和脂肪酸を多く含み、カルシウム等の摂取源として健康的な食生活に欠かせない食品です。

しかし、食物連鎖の上位にいる大きな魚には、メチル水銀が多く含まれることがありとされています。妊娠中に非常に多くのメチル水銀をとると、胎児の神経系に影響を及ぼす可能性があるため、**妊娠中は大型の魚の食べ過ぎには注意が必要です。小型の魚は、控える必要はありません。**

色々な種類の魚を食べ、一部のメチル水銀の多い魚ばかりを食べることがないようにしましょう。

### ● 1週間に1回（約80g）までが目安の魚

|       |      |        |       |
|-------|------|--------|-------|
| キンメダイ | メカジキ | メバチマグロ | クロマグロ |
|-------|------|--------|-------|

### ● 1週間に2回（1回に約80g）までが目安の魚

|     |      |        |       |
|-----|------|--------|-------|
| キダイ | マカジキ | ミナミマグロ | ユメカサゴ |
|-----|------|--------|-------|

(厚生労働省「これからママになるあなたへ お魚について知っておいてほしいこと」より)

#### ※参考資料

食品安全委員会「お母さんになるあなたと周りの人たちへ」の  
サイトをご参照ください。

<https://www.fsc.go.jp/okaasan.html>



#### 【問い合わせ先】

杉並区杉並保健所生活衛生課

食品衛生荻窪班（杉並保健所内）

食品衛生高円寺班（高円寺保健センター内）

TEL03-3391-1991

TEL03-3311-0110