



くらしの健康

平成29年12月 第40号

■ 目 次 ■

○知って備える。災害時の食中毒予防

- 都民アレルギー講演会
- 食品安全情報評価委員会の公募委員募集

知って備える。災害時の食中毒予防

昨年4月、熊本県を中心に連続した大きな地震(熊本地震)が発生しました。この震災ではピーク時の避難者数が18万人を超え、被災者は避難所等での生活を余儀なくされました。

災害時には、水道、電気、ガス(ライフライン)が使えなくなることや、衛生用品の不足などが生じ、普段の生活のような十分な衛生状態の確保が難しくなります。実際、過去の災害では、避難所で食中毒が発生しています。

東京では、首都直下地震等により、ピーク時の避難者数が300万人を超えるとの被害想定が示されています^{※1}。このような災害に備えるために、今回は、災害時の食中毒予防について、当センターが実施した調査結果^{※2}をもとに、対策のポイントを解説します。

※1 東京都防災ホームページ「首都直下地震等による東京の被害想定」(平成24年4月18日公表)
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/taisaku/1000902/1000401.html>

※2 避難所生活等における食中毒等防止対策に関する調査(平成28年度実施)
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/hyouka/files/28/hyouka3/24_report.pdf

■過去にはこんな食中毒が

	事例1(東日本大震災)	事例2(熊本地震)
原因食品	炊き出しで提供された鶏肉煮込み料理	ボランティアが持ち込んだおにぎり
原因物質	ウェルシュ菌	黄色ブドウ球菌
患者数	69名	34名
症状	下痢、腹痛 など	おう吐、吐き気 など



～ 避難生活で食中毒を予防するための家庭内備蓄のポイント ～

■ 飲み水の備蓄

【調査結果】熊本地震では、電気の復旧は比較的早かったものの、水道の復旧には、長いところでは1か月程度かかった。

対策のポイント 『**飲み水は最低 9リットル×人数分 の備蓄を！**』

- ・ 災害に備え、各家庭でも、最低 3 日分（一人当たり9リットル）程度の飲み水の備蓄が必要とされています。
- ・ なお、避難所での飲み水については、管理責任者の指示に従いましょう。



■ 衛生用品の備蓄

【調査結果】熊本地震では、県外に通じる道路の寸断を免れたため、支援物資の到着は比較的早く、発災後3日頃から、食料等が順次、避難所に届けられた。一方、特に発災直後は、ハンドソープ、ペーパータオル、ウェットティッシュ、消毒用アルコール等の衛生用品が不足していた。

対策のポイント 『**特に衛生用品の備蓄は役立ちます！**』

- ・ 食中毒対策等のため、以下の衛生用品が役に立ったとの声があります。

消毒用アルコール

手指や調理器具の消毒に役立ちます。

使い捨て手袋・ビニール袋

調理の際、素手で食品を触らずに済みます。

ウェットティッシュ

水が使えない場合に、手指の汚れを落とすのに役立ちます。

ラップ・アルミホイル

食器に巻いて使うことで、食器を洗わずに済みます。

カセットコンロ・ガスボンベ

ガスの供給が停止した場合などでも、お湯を沸かしたり、加熱調理ができます。



～ 避難生活での食中毒予防対策のポイント ～

■手洗い／手指の消毒

対策のポイント『**食中毒予防の第一歩は手洗いから!**』

- ・ 食事、調理、盛り付け前、生ものに触れた後、トイレの後には手洗いを徹底しましょう。
- ・ 水が使えないときは、ウェットティッシュで汚れをふき取り、アルコール消毒をしましょう。

■救援物資や炊き出し等の食品を受け取ったとき

【調査結果】食料が限られた状況で、おにぎりやパンを大事にとっておく人がいた。

対策のポイント『**食べる前にはよく確認!**』

- ・ 食品を受け取ったら、まず、消費期限、臭いや容器の破損の有無を確認しましょう。
- ・ 弁当など、日持ちのしないものは、置き置きせず、できるだけ早めに食べましょう。

■自炊・炊き出しするとき

【調査結果】調理の際、特に水道や衛生用品が十分使えない状況では、食品が汚染されてしまうことを前提にしっかり火を通すことも必要。

対策のポイント『**作るときにも気を付けて!**』



焼くもの



煮るもの



汁物

- ・ 下痢、腹痛、吐き気などの体調が良くないときは調理をしないでください。
- ・ メニューは、できるだけ加熱調理を行うものを選び、しっかり火を通しましょう。
- ・ 原材料の消費期限、臭いや容器の破損の有無を確認しましょう。
- ・ 原材料は調理前にカットしておく、素手で盛り付けしない、調理後はラップなどで覆うなどして、加熱後の食品が汚染されないようにしましょう。
- ・ おにぎりは素手で調理せず、使い捨て手袋やラップを使いましょう。



■食べるとき

対策のポイント『**変だな?と思ったら、もったいなくても思い切って捨てる!**』

- ・ 見た目や臭いなどに異常を感じたら食べないでください。
- ・ 食べ残しや長時間の放置、いつ配られたか分からない食品は、思い切って捨てましょう。
- ・ 一度開封した食品は、表示されている期限によらず、早めに食べましょう。
- ・ 何度も使う食器は、使用後に洗剤でよく洗い乾燥させましょう。水が使えない場合は、食器にラップを巻いたり、使い捨ての食器を使うと衛生的です。

★詳しくは、東京都のホームページ「食品衛生の窓」をご覧ください。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/>

食品衛生の窓

検索



都民アレルギー講演会

「学んで活かそう！子供のアレルギー」

● 日時：平成30年1月19日（金） 13:00～16:30

● 会場：都庁第一本庁舎 5階大会議場

● 内容：「ぜん息と食物アレルギーの正しい知識と対応」

昭和大学医学部小児科学講座 講師 今井 孝成 氏

「食物アレルギーのある子供の食事のヒントと災害時の備え」

昭和大学医学部小児科学講座 研究補助（管理栄養士）

小児アレルギーエデュケーター 長谷川 実穂 氏

● 募集人数：500名（入場無料。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。）

● 申込方法：講演会運営事務局「有限会社セブンティーン・プロジェクト」あてに
電話、FAX、Eメール、郵送のいずれかによりお申込ください。

（詳細はこちら <http://www.metro.tokyo.jp/tosei/hodohappyo/press/2017/11/20/07.html>）

● 申込期限：12月22日（金）必着



食品安全情報評価委員会の公募委員募集

● 募集人数：若干名

● 任期：平成30年5月1日から平成32年4月30日までの2年間（予定）

● 応募資格：都内在住の20歳以上（平成29年11月1日現在）の方で、平日に行う年5回程度の会議に出席できる方（都の他の附属機関の委員及び公務員を除く。）

● 応募方法：(1)から(3)を郵送又はEメールで送付してください。Eメールの場合は、Windows対応のWord文書又はテキスト文書を添付してください。

(1)小論文（800字以上1000字以内）

テーマ「食の安全を確保するために、消費者の立場でできること」

(2)応募動機の作文（200字以内）

(3)住所、氏名、年齢、性別、職歴、電話番号、メールアドレスを記入したもの

● 応募先：〒169-0073 東京都新宿区百人町3-24-1

東京都健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課

メールアドレス S0000786@section.metro.tokyo.jp

● 応募締切：平成29年12月20日（水）（当日消印・受信有効）



発行 東京都健康安全研究センター

住所 〒169-0073

東京都新宿区百人町三丁目24番1号

電話 03-3363-3231（代表）

Mail www@tokyo-eiken.go.jp

HP 東京都健康安全研究センター

<http://www.tokyo-eiken.go.jp/>

感染症情報センター

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>

都内の環境放射線測定結果

<http://monitoring.tokyo-eiken.go.jp/>