

正しい 手洗い しちよる？



食中毒の多くは、目に見えない「細菌」や「ウイルス」が食べ物を通じて体の中に入ることによって起こります。

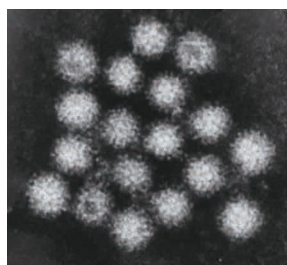
食べ物に細菌などをつけないためには、きちんと手を洗うことが大切です。正しい手洗いの習慣を身につけて、食中毒を防ぎましょう。

1 食中毒の原因は？

1 全国の状況

- 過去に流行した「サルモネラ」や「腸炎ビブリオ」による食中毒は減少していますが、「カンピロバクター」や「ノロウイルス」による食中毒が依然多く発生しています。
- 両方とも少ない量で感染することが特徴です。

2 最近の食中毒の主な原因



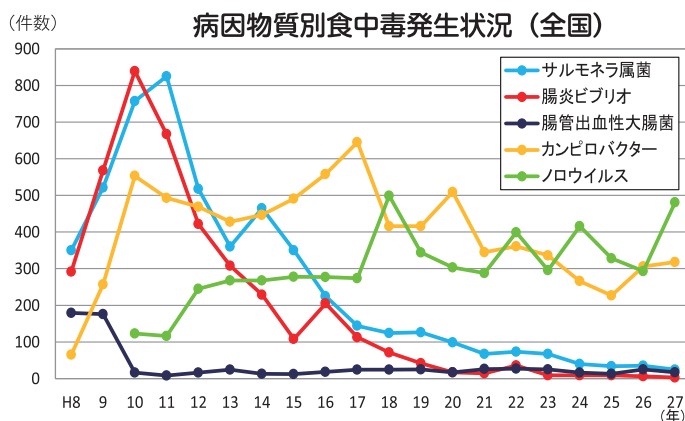
ノロウイルス

- 患者数（全国）では一位
- 10～100個程度と少量で感染するなど、感染力が強い
- 一年を通して発生しているが、特に冬期に流行
- 手指や食品を介し経口で感染するため、トイレ後や食事前、調理前の手洗いが大切



カンピロバクター

- 発生件数（全国）が例年多い
- 牛や豚、鶏などあらゆる動物がこの菌を持っている
- 100個程度と少量で感染する
- 食肉に付着していることが多く、生肉を取り扱った後の手洗いや食肉の生食、半生製品の喫食を控えることが大切



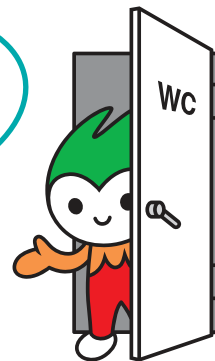
2 いつ手を洗えばいいの？

手洗いのタイミングは次のとおり



- 食事の前
- 調理の前
- 調理中に生の肉や魚介類等をさわった後
- トイレの後
- 動物をさわった後

手洗いは
食中毒予防の
基本です！



3 手洗いミスが起こる部位は？

次の部位は汚れが残りやすいよ



指先、爪の間

指の間

親指の周り

手首

手のしわ



手の甲



手のひら

■ 洗い残しが多いところ ■ やや洗い残しが多いところ

4 手洗いの方法

1



流水で汚れを簡単に洗い流す

2



石けんをつけて十分に泡立てる

3



手のひらを合わせてよく洗う

4



手の甲を伸ばすように洗う

5



指先、爪の間をよく洗う

6



指の間を十分に洗う

7



親指と手のひらをねじり洗いをする

8



手首も忘れずに洗う

9



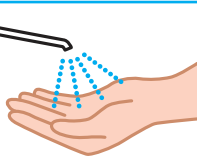
流水で石けんと汚れを十分に洗い流す

10



清潔なタオルやペーパータオルで手をふく

11



消毒薬があれば手に取り、よくすり込む



お問い合わせ先

山口県環境生活部生活衛生課

TEL.083-933-3000 (食の安心ダイヤル)
E-mail: a15300@pref.yamaguchi.lg.jp

食の安心総合情報ホームページ

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15300/syoku/index.html>