

今月のテーマ：リステリア食中毒について



画像：農林水産省より

## リステリア食中毒について

今回はリステリア食中毒についてご案内致します。  
リステリア食中毒は、リステリア菌 (*Listeria monocytogenes*)  
によって引き起こされる食中毒です。  
海外では事例が多く、免疫機能が低下している人は重篤な症状に陥る  
ことがあり、その場合の致死率は20-30%もあります。

## 主な感染経路

日本で発症した食中毒例はほとんど報告されていませんが、  
食品との因果関係は不明ながら、重度のリステリア症の発生が  
年間約80例と推定されています。

## 主な原因食品

- 生肉や未加熱の魚
- 非加熱の乳製品（特に生乳や未殺菌のチーズ）
- 生野菜や果物（特に洗浄が不十分なもの）
- 加工食品やサラダ（冷蔵保存中でも菌が繁殖する可能性あり）
- 加熱していないまたは不十分に加熱された肉製品（ハムやソーセージなど）



加熱処理が不十分な食べ物、または適切に保存されていない食べ物に  
存在することがあります。特にリステリア菌は、冷蔵温度でも増殖することができるため、  
冷蔵庫に長期間保存され、加熱せずにそのまま食べられる食品は注意が必要です。

## 主な症状

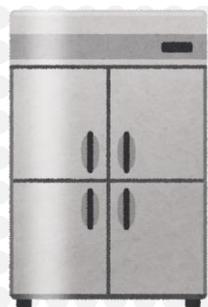
- 発熱
- 頭痛
- 筋肉痛
- 吐き気や下痢（初期症状）
- 重症化すると、髄膜炎（脳や脊髄の膜の炎症）や敗血症（血液の感染）などの症状を引き起こすことがあります。



おおむね発症するまで数日間～数週間ですが、24時間以内に  
発症する人もいれば、90日以上経ってから発症する人もいます。  
妊婦と胎児、乳幼児、高齢者、免疫力が低下している方は、症  
状が重くなることがあるので注意が必要です。

## 以下の①～⑦を確認・徹底し予防しましょう！

- ①期限内に食べきるようにし、開封後は期限に関わらず速やかに消費しましょう。
- ②冷蔵庫を過信せず、冷凍庫やチルド室を活用しましょう。
- ③生野菜や果物は食べる前によく洗いましょう。
- ④生の肉にさわったら、よく手を洗いましょう。
- ⑤包丁やまな板を使うときは、先に生野菜などの加熱しない食品を切り、生の肉は後で切りましょう。  
生の肉に使った包丁やまな板と、調理済みの食品がふれないようにしましょう。
- ⑥リステリア菌は加熱すると死滅します。加熱が必要な食品は、十分に加熱しましょう。  
生の肉に使った調理器具は、使い終わったらすぐに洗いましょう。  
洗った後、熱湯で消毒しましょう。
- ⑦妊婦等リスクの高い人は、未殺菌乳で作ったナチュラルチーズ等を避け、調理済み食肉加工品は、食べる前に再加熱を心がけましょう。



冷凍庫の使用



手洗いの実施



野菜の洗浄



食品の加熱



調理器具洗浄

## リステリア食中毒注意案内（厚生労働省から）

### 気をつけていただきたい方 ～妊婦、高齢者は注意が必要です～

妊婦、高齢者や免疫機能が低下している方（抗がん剤治療中やHIVエイズの方など）は少量のリステリアでも発症し、敗血症や髄膜炎など重篤な状態（リステリア症）になることがあり、海外では死亡例も確認されています。特に、妊婦が感染すると、リステリアが胎盤や胎児へ感染し、流産や生まれた新生児に影響することがあります。

#### リステリア食中毒 妊婦様向け案内



### 消費者・事業者向け資料

#### リステリア食中毒 消費者向け注意案内



#### リステリア食中毒 事業者向け注意案内

