

今月は、『食中毒』について特集します。食中毒は 1 年を通して発生していますが、温度、湿度共に高くなる梅雨から夏にかけては、特に注意が必要です。

食中毒の原因となる細菌は高温多湿の環境を好み、夏場、活発に増殖を繰り返す為です。発症や症状の程度は、その人の抵抗力や健康状態にも関係しますので、日頃から体調管理を心がけましょう。

●食中毒の定義

食中毒の原因となる細菌、ウイルスが付着した食品や、有毒・有害な物質が含まれた食品を人が食べることによって起こる、「急性の下痢、嘔吐（食べ物を吐く）、腹痛、発熱」等の胃腸炎症状を主とする健康被害を「食中毒」といいます。日本で起こる食中毒の多くが「食中毒菌」によるものです。

●食中毒予防の 3 原則は

食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」

付けない
(洗う！)



増やさない
(低温で保存！)



やっつける
(加熱処理！)



●食中毒の対処法

- ◆ 下痢や嘔吐を繰り返した身体は、水分が不足し、**脱水症状**を起こしやすい状態にあります。**適度な水分補給**をしましょう。スポーツドリンク等を上手に活用するのも一つの方法です。
- ◆ 食中毒は、時には死に至ることもあるので、軽視は禁物です。自分で判断して薬を飲むのは止めて、早めに医療機関を受診しましょう。
- ◆ **食べた物、食品の包装、店のレシート、吐いた物**が残っていたら保管しましょう。食中毒の原因を調べる際に、重要な手がかりとなります。

●食中毒病原菌と症状

食中毒病原菌	汚染・感染経路	発症迄の時間	主な症状
腸炎ビブリオ	海水中に生息。夏期に沿岸で獲れた魚介類、さしみ等。魚介類により汚染された調理器具	6 時間～24 時間	腹痛、激しい下痢、吐き気、嘔吐、発熱
サルモネラ属菌	ヒト、家畜の糞便に広く分布。主として鶏卵、食肉類とその加工品、淡水魚。糞便に直接、間接的に汚染された多様な食品	4 時間～48 時間 (菌種によって異なる)	悪心(おしん)、腹痛、下痢、嘔吐、発熱、粘血便、長期間排便
下痢原性大腸菌(病原大腸菌)	ヒト、動物の糞便、特に腸管出血性大腸菌(O157 等)は、ウシの糞便。糞便に直接、間接的に二次汚染された多様な食品	1 日～7 日 (菌種によって異なる)	下痢、腹痛、発熱、嘔吐。腸管出血性大腸菌(O157 等)は、溶血性尿毒症症候群(HUS)で死亡することがある。
カンピロバクター	家畜、ペット等、あらゆる動物が保菌。食肉、特に鶏肉が関係した多様な食品。未消毒の井戸水	1 日～7 日 (平均 2～3 日)	腹痛、激しい下痢、発熱、嘔吐、筋肉痛
黄色ブドウ球菌	ヒト、動物の皮膚、粘膜に広く分布。おにぎり等の穀類加工品、弁当、調理パン、菓子類	2 時間～6 時間	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛
ポツリヌス菌	土壌等の自然界に広く分布。食肉、魚肉、野菜類を材料とした発酵食品、缶詰、びん詰め、レトルト食品、類似食品	5 時間～36 時間	めまい、頭痛、言語障害、嚥下障害(物が飲み込みづらくなる)、呼吸困難
ノロウイルス	ヒト自身の糞便。河口付近で養殖されたカキ等の二枚貝。発生は冬期が多い。	8 時間～72 時間	吐き気、嘔吐、激しい下痢、腹痛、頭痛