

気をつけよう！－食中毒－

夏本番が到来しました。この時期には、食中毒の発生が増加し、食事には注意が必要です。

「食中毒」は汚染された食べ物や有害物質の混じった食べ物によって引き起こされ、主として下痢・腹痛・発熱・嘔吐などの急性胃腸炎症状を起す病気です。厚生労働省の統計によりますと、食中毒の発生数は、7月から9月に最も多いのですが、12月から1月にも比較的多くみられます。また原因食品では、魚介・加工品類が最も多く、肉類、野菜、乳製品などからの感染も多く認められます。一般的に食中毒は飲食店で発生することが多いのですが、一般家庭からの発生も全体の約20%程度を占めます。食中毒の種類は感染性（細菌、ウイルス、寄生虫など）と非感染性（自然毒、化学物質など）に大別されますが、そのほとんどは感染性食中毒です。夏季には細菌性食中毒（カンピロバクター、サルモネラ、腸炎ビブリオなど）が多く、冬季にはウイルス性食中毒（ほとんどはノロウイルス）が多く認められます。

夏に多い代表的な細菌性直中毒の原因は、カンピロバクターでは生の鶏肉や鳥レバーなど、サルモネラでは生の肉類や生卵など、腸炎ビブリオでは魚介類の生食など、病原性大腸菌では菌に汚染された食肉や野菜などです。また従来は冬の最も代表的な食中毒の原因であったノロウイルスは、最近では夏でも発生し、その原因はカキ等の二枚貝の生食などです。

症状は下痢、腹痛、発熱が主症状で、嘔気、嘔吐を伴う事もしばしばです。また病原性大腸菌（O-157）、細菌性赤痢、カンピロバクター、サルモネラなどによる食中毒では血便を伴う事も少なくありません。体温が38℃以上を持続したり、下痢が一日10回以上続いたり血便があったり、脱水、腹痛、嘔吐などの症状が強い場合には重症で、入院加療が必要です。一般的な治療は点滴などで脱水を改善し、整腸剤や抗生剤の投与を行います。強力な下痢止めは病原体の排泄を遅らせるため通常は使用しません。

食中毒は予防が最も大切です。予防には①食品の買い方（肉、魚、野菜は新鮮なものを購入し、賞味期限に注意）、②食品の保存の仕方（買い物から持ち帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に保存）、③料理の下準備（手洗いを行い、野菜はよく水洗いをする。室温解凍はせず、解凍したらすぐ料理する）④料理の仕方（加熱するものは十分加熱する。途中で料理をやめる場合には冷蔵庫へ保存し、再調理では十分加熱する）⑤食事の仕方（手を洗い、料理は長く放置せず、早めに食べる）、⑥残った食品の扱い方（時間がたったら捨てる。暖めなおす時には75℃以上にする）などの注意が必要です。家族内で患者さんは出た場合には、手洗いをきちんと行い、タオルは患者さん専用にして、患者さんは浴槽には入らずシャワーとし、吐物や汚物は適切に処理し、感染をひろげないようにしましょう。

食中毒の症状が出たら、早急に医療機関を受診し治療を受けましょう！

各種細菌性食中毒の特徴

細菌	特徴	原因食品	予防法
カンピロバクター	空気にさらされると死滅。 10℃以下でも生きている	食肉・牛乳・飲料水	冷蔵庫には分けて保存。食肉は十分加熱
サルモネラ	低温や乾燥に強い。ペットからの感染もある。	食肉・卵・ペット	食肉・卵はよく加熱。ペットに触れたら手洗い
腸炎ビブリオ	塩水に強く、真水に弱い。増殖力が強く熱に弱い。	魚介類、まな板	魚介類は真水で洗ってなるべく加熱。
O-157(大腸菌)	強力なペロ毒素を産生。重症化すると生命が危険。	牛肉・井戸水・野菜	生肉を食べない。井戸水は生で飲まない。
ブドウ球菌	毒素は熱や乾燥にも強い。手の傷から感染。	弁当・サンドウィッチ	手に傷がある人には調理させない。
ボツリヌス	消毒薬に強い。神経系に作用する。	缶詰・ビン詰め	なるべく加熱。バター臭がしたら廃棄。