

健康一口メモ

～食中毒と予防～

2022年 5月

食中毒とは

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルスなどがついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、おう吐などの症状が出る病気のことです。



【主な原因と症状】

細菌性

感染型・・・細菌自体を体内に取り込むことで感染する。十分な加熱で細菌は死滅する。

| | 原因 | 症状 |
|----------|---------------|--------------------------|
| カンピロバクター | 加熱不十分な肉（特に鶏肉） | 食後1～7日で、下痢、発熱、おう吐腹痛など |
| サルモネラ菌 | 加熱不十分な卵、肉、魚 | 食後6～48時間で、おう吐、腹痛、下痢、発熱など |
| 腸炎ビブリオ | 魚介類 | 食後4～96時間で、激しい下痢、腹痛など |
| 腸管出血性大腸菌 | 加熱不十分な肉 | 食後3～8日で、激しい腹痛、下痢、下血など |

毒素型・・・細菌が生産する毒素によって感染する。

毒素は熱に強いいため、加熱しても食中毒を引き起こす。

| | 原因 | 症状 |
|---------|---------|-----------------------|
| 黄色ブドウ球菌 | 人の手を介して | 食後1～6時間で、吐き気、おう吐、腹痛など |

ウイルス性

ノロウイルス

（原因）感染した人が調理をして汚染された食品や加熱不十分な貝などを食べることによって感染する。感染した人のおう吐物や便からの感染（ノロウイルスは空気中に漂い、口に入って感染する場合がある）や、飛沫感染する場合もある。

（症状）食後1～2日で、おう吐、激しい下痢、腹痛などをおこす。

その他

寄生虫（アニサキス）

（原因）アニサキスが寄生した魚介類（サバ、アジ、イカなど）を生そのまま食べることで食中毒を引き起こす。

（症状）食後数時間～10数時間でみぞおちの激しい痛み、吐き気、おう吐をおこす。

自然毒

ふぐの有毒部位 （症状）食後20分～3時間でしびれや麻痺をおこす。

ツキヨダケ、テングダケのような毒キノコ （症状）食後30分～1時間でおう吐、下痢、腹痛などをおこす。

細菌による食中毒は、気温が高くなるこれからの季節が要注意です！

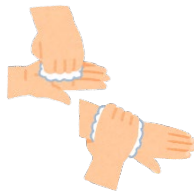
食中毒予防の3原則

食中毒の原因となる細菌やウイルスが食品についているかどうかは、見た目ではわからず、味やにおいでもわかりません。食中毒予防の3原則を守り、食中毒にかからないようにしましょう。

①食中毒菌をつけない

- こまめに手を洗う。

指先、爪や指の間、手首もしっかりこすりましょう。



- タオルやふきんは、清潔なものを使う。

- 調理器具を分ける、洗う、殺菌する。

- 保存は食品ごとにわける。

他の食品の細菌等がつかないように分けて包んだり、密閉容器で保存しましょう。



③食中毒菌をやっつける

- 調理器具や食器は、できるだけ早く洗剤と流水で洗う。

熱湯や漂白剤などを使うと効果的です。



- 加熱は十分に行う。

めやすは、1分間以上中心部分の温度が75℃になるくらいまで、火を通しましょう。



②食中毒菌をふやさない

- 食品はすぐに冷蔵庫で保存する。

買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。



- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する。



冷蔵庫10度以下
冷凍庫-15度以下

- 生ものや作った料理は、なるべく早く食べる。

- 長時間室温に放置せず、冷蔵庫等で保存する。
全部食べられないと思ったら、食べる前に別の容器にとりわけ、ふたをしてから冷蔵庫で保存しましょう。



デリバリーやテイクアウトをよく利用する方へ

最近増えているデリバリーやテイクアウトは、食べるまでの時間が長くなりやすく、気温の高い時期には、食中毒のリスクが高まります。

購入した商品は、速やかに食べるようにして、すぐに食べない場合には冷蔵庫等で保存するようにしましょう。



食中毒かなと思ったら・・・

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止め等の薬をむやみに服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。



(参考)

厚生労働省 食中毒

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html

農林水産省 食中毒から身を守るためには

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/index.html>