健康一口メモ

～食中毒について～

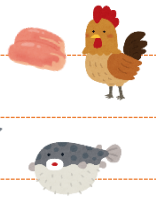
２０２５年４月

食中毒は年間を通して発生しています。厚生労働省の統計によると、直近５年間の食中毒発生件数は変動があるものの、７００～1,２００件の幅で推移しており、令和５年の食中毒は1,０２１件と報告されています。食中毒の原因や対策を理解し、食事を安全に美味しく楽しみましょう。

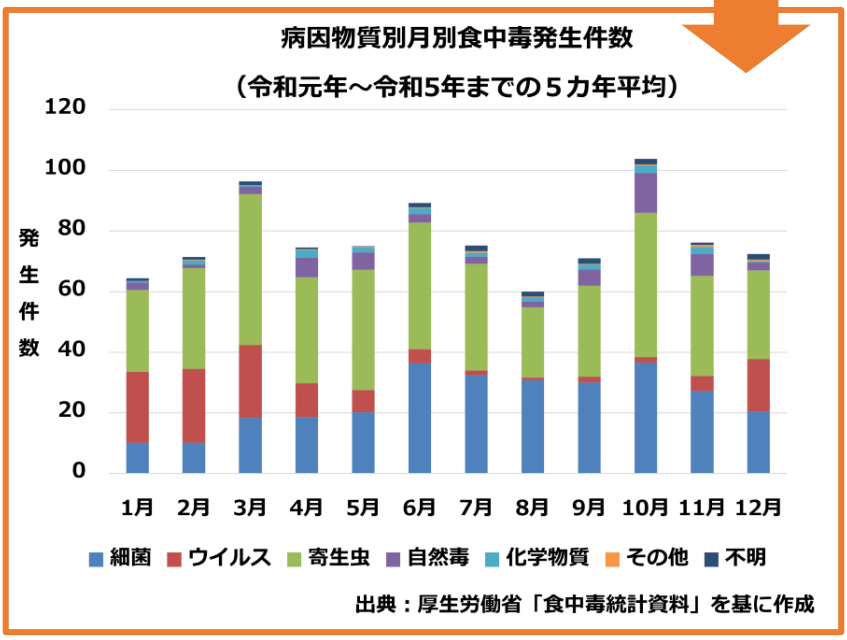
1. 食中毒の原因は？

令和元年～令和５年に発生した食中毒の主な原因は、細菌、ウイルス、寄生虫となっており、このほか、自然毒や化学物質などによる食中毒も一定数発生しています。食中毒の原因は様々であり病因物質に応じた食中毒予防が必要です。

食中毒の病因物質		発生増加時期
細菌	カンピロバクター、ウェルシュ菌等	梅雨（5～6月）、夏（7～9月）
ウイルス	ノロウイルス等	冬（12～3月）
寄生虫	魚介類に寄生するアニサキス等	通年
自然毒	きのこ、野草、ふぐ等に含まれる天然の毒	春や秋
化学物質	ヒスタミン、薬品（漂白剤）等	通年



食中毒は年間を通して発生しますので、日頃から食中毒の予防に心がけましょう。



2. 症状

一般的には、下痢、腹痛、熱、嘔吐などの症状が出ます。ときどき、便に血が混ざることもあります。何が原因で食中毒がおこるかによって、症状や症状が出るまでの時間はさまざまです。

下痢や嘔吐をしたら、しっかり水分をとりましょう。
自分で勝手に判断せず、医療機関を受診しましょう。

3. 症状が重くなりやすい人

以下の方は症状が重くなる可能性があります。医療機関を受診した際は医師に伝えましょう。

- 乳幼児や高齢者の方
- 妊娠中の方
- 肝臓疾患、がん、糖尿病の治療を受けている方
- 鉄剤を飲む必要のある貧血の方
- 胃腸の手術を受けた、胃酸が少ない等、胃腸に問題がある方
- ステロイドが入っている薬を飲んでいる等、免疫力が落ちている方

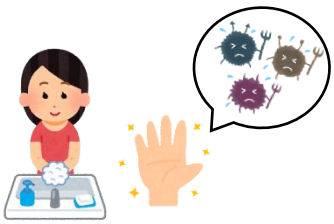
4. 家庭での食中毒予防

食中毒は飲食店だけでなく、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前にしていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。家庭での食中毒予防のポイントについて押さえておきましょう。

▼食中毒予防の3原則（細菌やウイルスの場合）

細菌等を食べ物に
つけない

- 手洗い
- 器具の洗浄、消毒



食べ物に付着した細菌等を
増やさない

- 適切な温度での保管
- 調理後は速やかに食べる

食べ物や調理器具に付着した細菌等を
やっつける

- 加熱殺菌

▼食中毒にかかっているおそれのある方が家族にうつさないために

- 調理をやめましょう。
- 使用した食器や調理器具は洗剤で洗うだけでなく、熱湯をかけて消毒しましょう。
- 下着、衣類は別に洗いましょう。
- 家族の後に入浴し、残り湯は再利用せず捨てるようにしましょう。

参考
食中毒｜厚生労働省（https://www.mhlw.go.jp/）
食中毒かな？と思ったら｜農林水産省（https://www.maff.go.jp/）

公益財団法人三重県健康管理事業センター