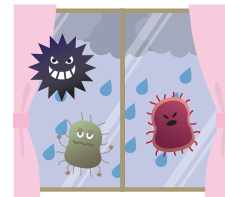


## 夏の食中毒

食中毒の原因には細菌やウイルスがあります。

特に梅雨時から秋頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。



### ■食中毒の主な原因

食中毒を起こす細菌は、土の中や水、ヒトや動物の皮膚や腸の中にも存在していて、特別な菌というわけではありません。

食中毒の原因となる細菌には「細菌増殖の際に毒素を出すもの」と「体内で細菌を増殖させて食中毒を引き起こすもの」のふたつの種類に分けることができます。



#### 細菌増殖の際に毒素を出すもの

食品内で細菌が産生した毒素を摂取することで起こる食中毒。

代表的な原因菌として黄色ブドウ球菌・ボツリヌス菌などがあります。

毒素を食べることが問題なので、加熱殺菌・低温保存等により食物上での繁殖を防ぐことが重要です。



#### 体内で細菌を増殖させて食中毒を引き起こすもの

細菌に感染した食品を摂取し、体内で増殖した細菌が病原性を持つことで起こる食中毒。

代表的な原因菌としてサルモネラ・腸炎ビブリオ・病原性大腸菌などがあります。

細菌を食べることが問題なので、加熱・環境消毒・手洗いを行って食物へ細菌を付着させないことが重要です。

細菌はウイルスとは異なり、適した温度・湿度になると食品の中でも増殖しますので、十分に注意する必要があります。

食中毒菌名	主な原因食品	菌の特徴	発症までの時間	予防のポイント
 黄色ブドウ球菌	おにぎりなど	ヒト、動物のキズ 手指・鼻等 熱・乾燥にも強い	平均2～3時間	手指にキズのある者は 調理取扱い禁止 手指洗浄消毒の励行
 サルモネラ	鶏卵、鶏肉など	家畜やペットなど 熱に弱い 少ない菌量でも発症	6～72時間	75℃の加熱を1分以上 卵は冷蔵庫保管
 ウェルシュ菌	水や土壌 カレーなど	酸素が少ない状態で増殖 多少の熱には強い	平均12時間	十分な加熱調理 短時間冷却・低温保存 調理後は早めに食べる
 腸炎ビブリオ	魚介類の生食	塩分を好む 真水や酸に弱い	6～20時間 平均13時間	5℃以下の低温管理 75℃の加熱を1分以上 真水で洗浄
 カンピロバクター	食肉(特に鶏肉) 飲料水	あらゆる動物に存在 少ない菌量でも発症	2～3日	生食と調理した食品は別々に保存 十分な加熱・飲料水の煮沸
 病原性大腸菌	多種の食品 井戸水	熱・消毒剤に弱い	3～5日	75℃の加熱を1分以上 定期的な水質検査 手指洗浄消毒の励行

## ■ 知っておきたい食中毒予防の3原則

食中毒は、飲食店などだけでなく、家庭での食事でも発生しています。

家庭での発生では症状が軽いことや、発症する人が1人や2人なことから、風邪や寝冷えなどと思われがちです。

そのため食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

そんな家庭での食中毒を予防するためには、**食中毒予防の3原則**が重要と考えられます。

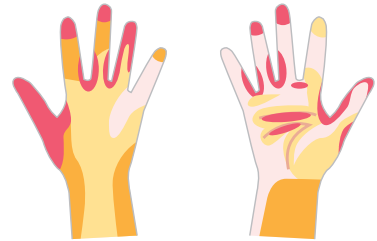


### 1. 「つけない」

誰の「手」でも、どんな「食材」でも、そのままでは「汚染源」です。

食品を手にしたり調理したりする台所だから、徹底した衛生管理を行いましょう。食べ物につけないよう、推奨される手洗いの手順を参照にこまめに手を洗いましょう。特に皮膚のしわやくぼみ、肌荒れの部分は、食中毒菌などが残りやすいです。

● 手洗いをしそこないやすい部位 ●



■ 最も不十分になりやすい部位  
● 不十分になることが多い部位  
● 不十分になることが少ない部位

### 2. 「増やさない」

食中毒はまだ大丈夫という気のゆるみにつけこみます。

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。室温では数十分で倍以上に増殖しますが、10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなります。冷蔵庫に入れても、細菌は死滅するわけではなくゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。



### 3. 「やっつける」

弱点は熱にあり。十分な洗浄と消毒を。

大多数の原因菌は熱に弱いので、しっかり加熱して食べましょう。温めなおしは、「かきまぜながら」「全体を均一に」「沸騰するまで」加熱しましょう。洗浄・消毒後は、よく乾燥させ、雑菌の繁殖を防ぎましょう。



多くの食中毒症状は、細菌・ウイルスが体内に入った1～2日後に起こりますが、細菌の種類によって食後30分程度で起こったり、逆に1週間ほどたってから起こる場合もあります。嘔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。

**食中毒と思われる症状が見られたら市販の下痢止めなどをむやみに使わず、早めに受診しましょう。**

