

特集

この時期気になる“食中毒”を



食中毒の原因と症状

食中毒の原因には大きくわけて2種類あり、1つは[感染型]といわれる、食品中に混入していた微量の菌が腸管内でさらに増殖し、胃腸炎症状を発症するもの。また、もうひとつは、すでに菌が食品中で増殖しており、それを摂取することで発症する[毒素型]です。どちらも、口からの食品等の摂取により起こり、下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの症状がみられます。

食中毒の種類

<p>サルモネラ腸炎</p> <p>周りにいる動物や家畜など自然界に広く分布しているサルモネラ菌が、卵や食肉、その加工品を汚染して食中毒として発症するもの。</p> <p>■潜伏期/12~48時間程度 ■症状/発熱、腹痛、下痢、血便、嘔吐など</p>	<p>腸炎ビブリオによる腸炎</p> <p>沿岸の海水中に存在する腸炎ビブリオが、夏期海水温が25℃を超えると魚介類の消化管や表面に付着し、その魚介類が水揚げされたことに伴い、死ぬと腸炎ビブリオが肉中に侵入する。この魚介類の摂取により発症するもの。また、この菌は真夏の室温中、短時間で百万~1億個以上の菌量になり温度管理不良により多発する。</p> <p>■潜伏期/数時間 ■症状/腹痛、下痢、血便、悪心・嘔吐、発熱など</p>	<p>カンピロバクター・ジェジュニ腸炎</p> <p>動物(牛・豚・鶏)の排泄物によって汚染された肉・牛乳・地下水を摂取したり、肉を調理したまな板をきちんと洗わないと感染する。</p> <p>■潜伏期/1~7日 ■症状/腹痛、悪心・嘔吐、発熱など</p>
--	---	--

その他、下痢を起こす大腸菌による腸炎や[O157]のような腸管出血大腸菌によるものなど様々な菌により食中毒は起こります。

食中毒になった場合は、

しっかり水分補給し、病院で抗菌剤を処方してもらい、食事は消化のよいものを食べるように心がけましょう。

7~10月にかけて、全体の70~80%が起こる食中毒。冬に流行るウイルス性の腸炎とは違い、夏の暑い時期は、細菌性の腸炎(食中毒)に注意しなければなりません。人から人への感染は少ないので、口から摂取するものに気を付けましょう。

予防しよう!



説明は、
徳島大学病院 消化器内科 医師
梶 雅子 (かじ まさこ)
■問い合わせ 内科外来
Tel.088-633-7118

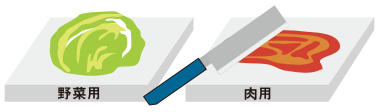
◎食中毒を予防しよう! 原因菌が、食中毒を発生しうる状態となっても、食品の味や臭いが変わらないため、飲食の直前に安全を確認するのは困難です。大切なのは、食中毒にならないように予防することです。

食中毒を予防する三大原則

- 1 **付けない** (清潔)
- 2 **増やさない** (迅速・冷却・乾燥)
- 3 **殺す** (加熱など)

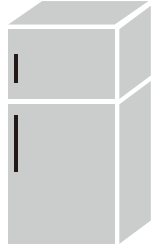
1. 付けない! ために 魚介類・肉類は原因菌が多く付着しているの

- 調理前・後は石けんで手をよく洗う
- 肉と野菜の調理器具を分ける
- まな板を使い分ける(両面使用など)
- 生食の食材の加工の後に肉類を切る



2. 増やさない! ために

- 食材を冷蔵・冷凍する
- 時間を置かず食べる
- 冷蔵庫は最大容量の7割以上食材を入れない
- 乾燥させる(細菌の増殖には水分が影響)
- ふきんは、拭いた後必ず洗った上で風通しのよい場所に
- 酢や高濃度の塩分を使った料理(細菌の増殖を抑えられる)



3. 殺す(不活化)! ために

- 食材の中心温度が75℃以上で1分以上加熱
- 食材の切り方の工夫(十分加熱するため)
- 低火力で長時間加熱(十分加熱するため)
- 電子レンジを使う(十分加熱するため)
- わさびや胡椒、唐辛子などの香辛料を適度に使用(殺菌効果)

