



食中毒とは

有毒物質の含まれた飲食物を摂取したことによって起こる中毒の総称で、多くは、急性の胃腸障害(おう吐、腹痛、下痢などの症状)をおこします。

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生します。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。



食中毒の種類

食中毒は大きく分けて細菌性・ウイルス性・自然毒の3つのものがあります。1番多いのは細菌性食中毒で、夏場に発生しやすいのが特徴です。細菌性食中毒はさらに感染型と毒素型の2つに分けることができます。感染型は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です。

種類		代表的な菌名
細菌性	感染型	サルモネラ属菌、腸炎ビブリオ、病原性大腸菌 など
	毒素型	黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、セレウス菌(嘔吐型) など
ウイルス性		ノロウイルス、A型肝炎ウイルス など
寄生虫		アニサキス、クリプトスポリジウム など
化学性		水銀、ヒ素、ヒスタミン など
自然毒	動物性	フグ毒、貝毒 など
	植物性	毒キノコ、スイセンの葉、ジャガイモの芽 など

細菌発育の3条件

1. 栄養

ヒトにとって栄養となる食品は、細菌にとっても栄養源となります。調理器具類でも、食品の残りや汚れが細菌にとって栄養源となります。

2. 水分

細菌は、食品中の水分を利用して増殖します。水分含量 50%以下では発育しにくく、20%以下では発育できません。

3. 温度

ほとんどの細菌は、10～60℃で増殖し、36℃前後で最もよく発育します。



★3つの条件がそろい「時間」がたつと食中毒発生！

食中毒になってしまったら、症状が出た場合は脱水症状を防ぐために、経口補水液などで水分補給を行い、感染を広げないためにも早めに医療機関を受診するようにします。

薬物療法



	働き	薬剤名
抗生剤	食中毒の原因菌を抑え、症状を軽くします。	ホスミン など
制吐剤	はき気・おう吐などの消化症状を軽くします。	ドンペリドン、メクロプラミド など
整腸剤	腸内細菌のバランスを整え、食中毒の原因菌の定着を防ぎます。	ミヤBM、ビオスリー など
点滴	脱水症状の予防目的で使用します。	ソリタT3号輸液 など

★下痢止めは、腸内に原因菌を閉じ込めてしまうことで症状を悪化させることもあるため、ひどい場合以外は腸管運動を抑える下痢止めは使用しません。自己判断で安易に使用しないようにしましょう。

食中毒予防の3原則

● つけない … 洗う！分ける！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、調理の前・トイレに行ったあと・食事の前・動物に触れた後は、必ず手を洗いましょう。

☆調理器具から感染が広がることもあります。

つけない



● 増やさない … 低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス 15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌は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切です。

増やさない



● やっつける … 加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

やっつける

