

平成 20 年 9 月 1 日

8月26日、カナダで加工肉食品から「リステリア」という食中毒の原因となる細菌が見つかり、12人が死亡したと報道されました。夏は細菌性食中毒の発生件数が多く、9月も引き続き注意が必要です。今回は「食中毒」について紹介したいと思います。

●食中毒とは

食中毒の原因となる細菌、ウイルスが付着した食品や、有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることによって、下痢、嘔吐、腹痛、発熱などの健康被害が起こることです。

食中毒のほとんどが細菌性食中毒です。細菌性食中毒は集団的に発生することが多いようです。食中毒は飲食店等だけでおこるとは限りません。家庭でも発生しています。



●食中毒の種類

食中毒を起こす代表的な細菌	原因になりやすい食品
カンピロバクター	加熱が不十分な鶏肉など
腸炎ビブリオ	海産魚介類のさしみなど
サルモネラ菌	加熱が不十分な食肉や卵製品を使った料理など
黄色ブドウ球菌	傷のある手指で調理したおにぎりなど
ウェルシュ菌	大量に調理して室内で放置していたカレーやシチューなど
腸管出血性大腸菌 (O-157 など)	加熱が不十分なハンバーグなど

●食中毒の予防〈食中毒予防の3原則〉

(1) 細菌を「付けない」

- 調理前や食事の手洗いは食中毒予防の基本です。
- 包丁やまな板を使うときは、先に生野菜など加熱しないで食べる食品を切ってから、肉や魚を切るようにしましょう。
- 使い終わった調理器具はすぐに洗い、十分に乾燥させることが大切です。



(2) 細菌を「増やさない」

- 買い物から帰ったら、温度管理の必要な食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

(3) 細菌を「殺菌する」

- ほとんどの細菌は、熱に弱いのでよく加熱することが大切です。
- 食品の中心部分が75℃になってから1分以上加熱することを目安にするとよいでしょう。



【リステリアによる食中毒】

〈特徴〉自然界に広く分布し低温で発育

- 至適発育温度は30～37℃ですが、**10℃以下でも発育する。**
- 妊婦、乳幼児、高齢者など免疫力が低下している人に発症することが多く、死亡率が高い。

〈原因食品〉低温で保存された調理済み食品が大部分

- 特に、**乳製品**や**食肉加工品**を中心とした、調理済みで低温保存する食品。

〈症状〉インフルエンザ様の症状が主症状

- 38～39℃の発熱、頭痛、悪寒、嘔吐など。
- 食中毒特有の腹痛、下痢などの急性胃腸炎症状は通常起きない。**
- 重症になると脳脊髄膜炎をおこし、意識障害やケイレンなどを示すこともあります。

〈予防法〉

- まな板、包丁、ふきんなどはよく荒い、熱湯や漂白剤で殺菌する。
- 食肉は、十分加熱してから食べる。
- 食肉製品や乳製品は、野菜などと一緒に保存せずに早めに食べる。
- 食肉などを保存するときは、できるかぎり冷凍保存する。

〈治療〉

- ペニシリン系、特にアンピシリンが有効で、ほかにゲンタマイシン、テトラサイクリン、ミノサイクリンなどとの併用が効果的。
- セフェム系薬剤は無効。

〈参考〉

- <http://www.n-shokuei.jp> 社団法人日本食品衛生協会
食中毒情報>知ろう!防ごう!食中毒
- <http://www.e-mediceo.com> 医療医薬情報サイト
健康情報>知っておこう!食中毒の予防法
- <http://www.maff.go.jp> 農林水産省 消費・安全>食中毒から身を守るには
- <http://www.mhlw.go.jp> 厚生労働省 食中毒に関する情報