

平成16年6月1日

梅雨から夏にかけては、年間を通して最も食中毒を起こしやすい時期です。この時期は特に飲食店だけでなく家庭でも発生する危険性が高くなります。そこで、今回は「食中毒の主な原因と症状」についてお話したいと思います。

### 食中毒の時期は？

今まで「食中毒」は、ジメジメした梅雨から暑い夏にかけて多く起こるものと思われるかもしれませんが、確かに食べ物が腐りやすい夏に多いのは当然ですが、冬でも家屋の密閉性が向上し、暖房完備による一定した室内温度の維持ができるようになったこと、冷蔵庫への過信や輸入食材の増加等、食生活、生活環境の変化により、季節に限らず一年中注意が必要となってきました。



### 食中毒とは？

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や、洗剤などの有害な化学物質が混ざったもの、ふぐや毒キノコなどの自然毒及びその他の摂取によって起こる健康障害のことをいいます。この中で、食中毒の9割以上は、細菌やウイルスによるものといわれています。原因となる細菌もいろいろありますが、主な原因菌とその特徴をあげてみました。

細菌名	原因食品	特徴と潜伏時間
サルモネラ菌	肉卵類及びその加工品、調理器具等から汚染された食品	人や動物に広く分布している細菌群で、ネズミ・ハエ・ゴキブリやペット類も汚染源【6～72時間】
腸炎ビブリオ	生鮮魚介類やその加工品、魚介類により2次汚染をうけたもの(主に塩分のあるもの)	好塩性を有し塩分2～5%でよく発育する、真水に弱い【8～24時間】
黄色ブドウ球菌	おもに穀類の加工品や菓子類	産生される毒素は熱に強い【30分～6時間】
カンピロバクター	食肉(鳥豚牛)やペット(犬)等から食品、飲料水への2次汚染	この菌により汚染された食品および水から人に感染するものと考えられる【3～11日】
病原性大腸菌	分布が家畜、ペット、健康人や自然環境にまで及んでいるため原因食品は多種にわたる	井戸水などを介して水系の集団発生もみられる【8～24時間】 O-157【4～8日】

### 食中毒の症状は？

主な症状は、下痢、腹痛、嘔気、嘔吐、発熱、頭痛です。便に血液が混じることもあります。そのほか、ボツリヌス菌による食中毒では、「ほおや目の下がピクピクする」「声が出ない」「力が入らない」などの症状があらわれます。これは、ボツリヌス菌によって、神経系がおかされるためです。

### 症状を起こす仕組みは？

このような食中毒症状を起こす仕組みについては、食品内であらかじめ細菌が装飾し、作り出した毒素を摂取することで発症するものや、原因菌に汚染された食品を摂取することで、生きた菌自らが食中毒を引き起こしたり、体内で作られた毒素によって起こったりとさまざまです。

食べてから何らかの症状がでるまでの時間(潜伏時間)は、細菌によって異なります。早いもので4時間くらい、長いと3～5日後に出ることもあります。

### 赤ちゃんにはちみつは与えないで！！

赤ちゃんのボツリヌス菌食中毒の感染源として、ハチミツがよく知られています。ボツリヌス菌は自然界にはどこにでも存在しており、現場で採ってすぐに詰めて、何の加工もしないはちみつにはごくまれにこの菌が入り込むことがあります。1歳すぎれば、この菌は腸内で繁殖しませんが、腸内細菌の少ない乳児では、乳児ボツリヌス症を発症させることがあります。赤ちゃんには1歳をすぎるまで、ハチミツは与えないようにしましょう。



### 食中毒にかかったときは・・・

#### ・早めの受診！！

食中毒は、時には死に至ることもあるので、軽視は禁物です。最近問題となっている病原性大腸菌O-157は、通常細菌による食中毒は原因菌が約100万個以上体内に入らないと発症しませんが、これに比べて、数個から数十個の菌があれば発症してしまいます。早い段階での適切な処置によって、多くは回復するので、重症化する前に疑いがあれば、救急病院などの医療機関を受診するなど、医師の判断を仰ぎましょう。

#### ・家庭では・・・

食中毒を起こし、下痢や嘔吐を繰り返した身体は、水分が不足し、脱水症状を起こしやすい状態にあります。看病される方は水分補給と適当な塩分、糖分などの補給に気を配ってあげてください。スポーツドリンクなどを上手に活用するのも一つの方法です。

また、嘔吐がある場合は、吐きやすい体位をとり、窒息しないよう注意してあげましょう。

また、下痢止め薬は場合によっては深刻な症状を引き起こすこともあり、危険です。まずは医療機関を受診し、指示をあおぐようにしましょう。

