

平成 25 年 7 月 1 日

食品を食べた後、腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出了たことはありませんか。そんなときに疑われるのが「食中毒」です。

食中毒には、細菌が原因で起こるものとウイルスが原因で起こるものがありますが、夏場（6～9月）には、細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。

今回は『夏場に流行する食中毒』についてお話しします。



## ●夏場に流行する食中毒ってどんなもの？

夏場に流行する食中毒の原因は主に**細菌**です。腸管出血性大腸菌（O-157、O-111など）やカンピロバクター、サルモネラ菌などが代表的です。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。例えば、大腸菌O-157やO-111などの場合は、7～8℃ぐらいから増殖し始め、35～40℃で最も増殖が活発になります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温や湿度が高くなる梅雨時に、食中毒が増え始めます。



細菌は目に見えないため、どこにいるかわかりませんが、私たちの周りの至るところに存在している可能性があります。きれいにしているキッチンでも、細菌がまったくないとは限りません。**食器用スポンジやふきん、シンク、まな板、冷蔵庫の野菜室**などは、細菌が付着したり増殖したりしやすい場所とされていますので、特に注意が必要です。

買った食材にも細菌は付着しているものと考えましょう。

また、いろいろな物に触れる自分の手にも、細菌が付着していることがあります。もし、細菌の付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介して、それらにも細菌が付着してしまいます。

## ●食中毒でみられる症状

食中毒でよくみられる症状として、**発熱や腹痛、吐き気、下痢**などがあります。時々、便に血が混じっていることもあります。

何が原因で食中毒が起こるかによって症状が出るまでの時間はさまざまです。

## ●予防方法は？

**食中毒予防の三原則！食中毒の原因を**

つけない



増やさない



やっつける



### ① つけない

手にはさまざまな細菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、料理の前や食事の前などには必ず**手を洗い**ましょう。

### ② 増やさない

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℃以下では増殖の速さがゆっくりになります。肉や魚などの生鮮食品や総菜などを買ってきた場合は、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。

### ③ やっつける

ほとんどの細菌は**加熱**によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べるようにしましょう。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。ただし、熱に強い細菌もいますので、注意が必要です。

## ●食中毒になったときは？

下痢やおう吐をしたら、理由に関わらず、まずはしっかり**水分**を摂りましょう。食中毒の時は、原因物質をなるべく早く体の外へ出してもらうことが大切です。

吐き気止めや下痢止めなどの薬を飲むと、原因物質が体内から出ていかないため、症状が長引いたり、重症化したりすることがあります。自分で勝手に判断して薬を飲まないで、まずはお医者さんに診てもらいましょう。



<参考>

政府公報オンラインお役立ち情報 [http://www.gov-online.go.jp/featured/201106\\_02/](http://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/)  
厚生労働省 「食中毒」

[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html)