

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、テイクアウトやデリバリー販売を行う飲食店が増加しています。食中毒は一年を通して発生しますが、特に食品が傷みやすい夏は細菌による食中毒の発生が増加します。日常生活の中でできる対策について確認し、食中毒を予防しましょう。



●食中毒の種類と原因

細菌性	感染型	カンピロバクター、サルモネラ、腸炎ビブリオ、腸管出血性大腸菌、ウェルシュ菌 など
	毒素型	黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、セレウス菌 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		クドア、サルコシスティス、アニサキス 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、ジャガイモの芽 など

●細菌性食中毒の原因と症状

病原体	主な感染源	潜伏期間	食中毒の症状は、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱などがありますが、原因になった微生物の種類によって異なります。
カンピロバクター	鶏肉	1~7日	
サルモネラ	食肉、卵	6~72時間	
黄色ブドウ球菌	おにぎり、弁当などの加工食品	1~3時間	
腸炎ビブリオ	魚介類	8~24時間	
腸管出血性大腸菌	食肉	3~8日	
ウェルシュ菌	加熱調理後に放置された食品	6~18時間	

●細菌が増殖する条件

- ◆ **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。調理器具類では、食品の残りや汚れが細菌にとって栄養源となります。
- ◆ **水分**
細菌は食品中の水分を利用して増殖するため、適量の水分の存在が不可欠です。
- ◆ **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。

細菌が増殖する3条件



●食中毒予防の3原則

★ 付けない

食中毒の原因となる細菌を食べ物に「付けない」ために、手洗いを徹底しましょう。また、食品を保管するときは、食材ごとに分けて密封容器に入れる、ラップをかけるなどの対策が大切です。

★ 増やさない

食べ物に付着した菌を「増やさない」ために、肉や魚などの生鮮食品や総菜などは、購入後すぐに食べるか、食べない場合は冷蔵庫に入れましょう。

★ やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するため、しっかり加熱して菌を「やっつける」ことが大切です。特に肉料理は中心までよく加熱（目安：中心部を75度で1分以上）する必要があります。

●食中毒予防の6つのポイント

●食中毒になったら？

！ 以下の場合には特に注意が必要です。

- ◆ 水分の補給ができない場合
- ◆ 1日に10回以上、嘔吐・下痢がある場合
- ◆ 激しい下痢などの症状がある場合
- ◆ 血便など血液が混じっている場合
- ◆ 腹痛が続く場合
- ◆ 呼吸が不安定、意識が朦朧としている場合
- ◆ グッタリしている場合
- ◆ 高熱がある場合

「食中毒かな」と思ったら、脱水症状を起こさないように水分補給をしましょう。下手に市販薬を飲むと症状を悪化させてしまうことがありますので、使わないようにしましょう。
症状が改善されない場合、症状が激しい場合には、早急に病院へ行くようにしましょう。