



食中毒に注意しましょう！

食中毒とは、口にした物の中に有害な毒素などが入っていて、腹痛や下痢などを起こす病気です。食中毒はフグ毒やキノコ毒や農薬などの化学物質による中毒もありますが、多くは、細菌が原因になっています。

食中毒を起こす細菌は、気温が高く湿気が多い環境を好みます。日本の梅雨～夏はこの条件を満たすため、この時期に食中毒が多く発生しますので、注意しましょう。



主な細菌性食中毒

種類	潜伏期*	初期症状	注意を要する食品
サルモネラ属菌	10～72時間	発熱、粘血便、腹痛など	卵、肉など
黄色ブドウ球菌	約3時間	おう吐、下痢、腹痛など	食品全般
病原性大腸菌	2～9日	下痢、腹痛、かぜ様症状の後、血便、激しい腹痛など	ふん便等により汚染された食品(肉など)、飲料水
腸炎ビブリオ菌	5～20時間	下痢、腹痛、発熱など	海産魚介類及びその加工品など
ボツリヌス菌	10～40時間	二重に見える、発声障害、飲み込みづらい、呼吸障害など	缶詰、瓶詰め、真空パックなど

* 潜伏期とは・・・感染してから症状が出るまでの期間のこと

食品をより安全にするための5つの鍵 「清潔に、衛生的に、を心がけましょう」

- ① 清潔に保つ … 危険な細菌は、手やふきん、まな板に付着しています
- ② 生の食品と加熱済の食品とを分ける … 肉類・魚介類などの生の食品には危険な細菌がいるかもしれません
- ③ よく加熱する … 70℃まで食品を加熱すると安全です
- ④ 安全な温度(5℃以下、60℃以上)に保つ … 室温では、細菌が急速に増えることがあります。
- ⑤ 安全な水と新鮮な材料を使って調理しましょう
また、ボツリヌス菌では、真空パックなどが膨れあがっているような食品は食べない。1歳未満の乳児には、ボツリヌス菌を含むことがあるので蜂蜜は食べさせない。土やゴミに含まれていることもあるので、注意して下さい。

食中毒になった時は



- ・ 自己判断で下痢止め薬を使うと、原因菌や毒素の排泄が遅れ、かえって病状が悪化することがありますので、2～3日経っても軽快しないときは、なるべく早めに医療機関へかかりましょう。
- ・ とくに、顔・手足のしびれ、舌のもつれ、意識がおかしい、けいれんなどの神経症状や呼吸困難などの症状が表れたときは、緊急を要します。
- ・ 「何を食べたか」「食後どのくらいの時間で症状がおこったか」「同じ食物を食べて同じ症状の人はいたか」などを報告すると、診断に役に立ちます。
- ・ 吐き気が強い時は、吐いたものを誤って飲み込んで気管に入れないように、顔を横向きにして寝ます。
- ・ 下痢や嘔吐を繰り返すと水分が不足します。特に小児・高齢者は脱水になりやすいので水分補給と同時に塩分や糖分も補給する必要があります。水よりもスポーツドリンクなどが適します。

参考: 財団法人ちば県民保健予防財団 <http://www.kenko-chiba.or.jp/06Topix/01syokutyuu/03geninkin.html>

厚生労働省 食中毒に関する情報 <http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/>