



『食中毒について』

2009.8.24

▶ 食中毒とは

食中毒とは、有害な微生物（細菌やウイルスなど）や化学物質を含む食物を摂取したことで生じる健康障害です。原因としては、細菌性食中毒がサルモネラ菌・ブドウ球菌・ボツリヌス菌・腸炎ピブリオ・病原大腸菌・ウエルシュ菌・カンピロバクターなどで、さらにウイルスなどの感染病原体や化学物質、自然毒などさまざまな種類があります。しかし、このうちの90%を占めているのが細菌やウイルスによるものです。

ウイルス性の食中毒は冬に多く、細菌性の食中毒は高温多湿の夏に多く発生します。食中毒の多くは、嘔吐・腹痛・下痢・発熱など消化器官の障害を引き起こします。また、ボツリヌス菌による食中毒では神経症状や嚥下困難など重症化する恐れがあり、乳幼児や高齢者は注意が必要です。

▶ 代表的な細菌と食中毒症状



食中毒を引き起こす原因となる細菌は種々ありますが、サルモネラ菌・腸炎ピブリオ・黄色ブドウ球菌などがその代表といえます。

サルモネラ菌による食中毒は、原因食を摂った当日から24～96時間、腸炎ピブリオは4～30時間にわたって、嘔吐や腹痛・下痢・発熱などの症状が持続します。黄色ブドウ球菌による食中毒は発症までの潜伏期間が極めて短く、食物の摂取から30分～8時間で激しい嘔吐や下痢が続きますが、発熱はほとんど見られません。

また、特に夏場に発生しやすいのが腸炎ピブリオによる食中毒です。この細菌は主に海水中に生息し、水温が15～20度を超えると大量に増殖するので、魚介類などを生で食べる、刺身や寿司などが原因となることが多いようです。魚介類に付着した腸炎ピブリオが冷蔵庫の中や、まな板などを通じて他の食品に付着し感染して食中毒となることもあります。

▶ 予防と対処方法

食中毒を予防するには、細菌を付着させないこと、細菌を増殖させないこと、殺菌を徹底することの3点を注意することです。細菌を付着させないためには、調理前に手をよく洗い、調理器具や食材もよく洗浄することが大切です。細菌の増殖を防ぐには、細菌の多くは10度以下では増殖しにくいので、食べ物は常温に放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存することで、10度以下を保ち温度の上昇を避けることです。また、腸炎ピブリオは真水や加熱に対する抵抗力が弱いので、最も手軽な殺菌方法は加熱調理することです。ほとんどの細菌は熱に弱く、十分に加熱処理すれば死滅します。さらに、調理前の食材は真水の流水でよく洗浄することや、食器や調理器具の熱湯消毒、また塩素系の漂白剤での消毒も予防には効果的です。

もし、食中毒になってしまった場合には、むやみに下痢や吐き気を止めないことです。止めてしまうことで細菌の排泄が遅れたり、悪化して症状が長引いてしまうこともあるので、直ちに医師の診断を受けることが重要です。