



## 〜今こそ要注意！ 食中毒〜

### ◎食中毒とは

食品についた細菌やウイルスによって引き起こされる感染症です。夏は、温度と湿度が上昇して原因菌が繁殖しやすいため、食品や調理器具の取扱いに注意する必要があります。

### ◆原因となる主な細菌、ウイルス

主なものだけでも、「カンピロバクター」「ノロウイルス」「サルモネラ」「腸管出血性大腸菌（O-157等）」「ブドウ球菌」「腸炎ビブリオ」と、実に多様です。

梅雨から夏にかけて特に注意したいのが、カンピロバクターと腸管出血性大腸菌です。

カンピロバクターは鶏肉から、腸管出血性大腸菌は牛肉からの感染がほとんどです。生の肉は細菌が付着していると考えて扱うとよいでしょう。

### ◆食中毒の症状

#### ◇カンピロバクター

潜伏期間が1〜7（平均2〜3）日で、症状は腹痛や下痢、38℃くらいの発熱が特徴です。悪化した場合、神経が侵される「ギラン・バレー症候群」等が引き起こされる場合があります。

#### ◇腸管出血性大腸菌

潜伏期間が1〜14（平均3〜5）日で、症状は腹痛が激しく、下痢に出血（血便）を伴います。細菌が出す毒素によって、腸管が侵されて出血するためです。悪化した場合、急性腎不全や脳症等が引き起こされる場合があります。

### ◆食中毒への対処法

食中毒が疑われるときは、すぐに医療機関を受診することが大切です。

受診するまでの間に家庭で心がけたいのは、下痢や嘔吐で脱水を起こしやすいので、水分補給をす

ることです。水分と一緒に塩分等の電解質も失われているので、スポーツドリンク等のイオン飲料を飲むとよいでしょう。

もう一つ大切なことは、「下痢止め薬や鎮痛薬を自己判断で使わない」ことです。下痢は、細菌や毒素を体外へ出して自分の身を守ろうとする、体の自然な防衛反応の一つです。薬で下痢を止めると、かえって症状が悪化する場合があります。鎮痛薬には腸の運動を抑えるものもあるため、やはり下痢を止めてしまいます。できるだけ早めに受診し、医師の指示に従って下さい。

### ◆食中毒を予防する

基本的に、生の肉には食中毒の原因菌がいるものと考えましょう。鮮度は関係ありません。したがって、肉を生そのまま食べることは、できるだけ避けて下さい。

食中毒には次の3つの大原則があります。

#### ◇つけない

食中毒菌を、箸等の食器に「つけない」ようにします。肉を焼くときは専用の箸等を用意し、食べ

る用の箸で生肉には触れないようにして下さい。

生肉の調理に使った包丁やまな板、味付けに使った容器などは、中性洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒します。手も、せっけんよく洗って下さい。まな板は肉用と野菜用に分けたほうがよいでしょう。

#### ◇増やさない

食中毒菌を増殖させないために、保存法には十分注意しましょう。買ってきた食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れます。解凍は、冷蔵庫内で行います。常温で解凍すると、付着している細菌が増殖してしまうからです。

#### ◇やっつける

食中毒菌は熱に弱いいため、ほとんどの菌は、75℃で1分間加熱すれば死滅します。したがって、食品の中心部の温度が75℃以上になるよう、しっかりと加熱することが大切です。

また、冷凍した肉をそのまま調理する場合は、中心部まで火が通るのに時間がかかることを知っておきましょう。

ふれあい健康センター 保健師