

# 食中毒

食中毒とは何らかの有毒・有害物質が飲食物の中に入っていて、それを飲食し胃腸炎などの急性障害を引き起こす疾患です。食中毒は下記のように分類されます。

- 細菌性・・・細菌によって引き起こされる食中毒夏場に多い
- ウイルス性・・・ウイルスによって引き起こされる食中毒冬場に多い
- 寄生虫・・・アニサキス、クドアなどによって引き起こされる食中毒
- 自然毒・・・ふぐ毒、毒キノコなどによって引き起こされる食中毒
- 化学性・・・農薬、有害金属(カドミウム、鉛など)によって引き起こされる食中毒
- その他・・・アレルギー(ヒスタミン)などによって引き起こされる食中毒

# 細菌性食中毒

細菌性食中毒は感染型食中毒と毒素型食中毒に分けられます

- **感染型**

食品と一緒に食べた細菌が体内で増殖して食中毒が起こります。

細菌自体が原因となる場合と細菌が増殖するときに作り出される毒素が原因となる場合があります。

- **毒素型**

細菌が食品中で増殖するときに毒素を作り出し、その毒素を食べることで食中毒が起こります。

# 細菌性感染型食中毒

菌名	菌の特徴	症状	発症までの時間	主な原因食品	予防
病原大腸菌	ベロ毒素を出す 比較的熱消毒剤に 弱い	腹痛、下痢、吐き気、 嘔吐発熱、頭痛 ベロ毒素菌は血便	12時間～8日 平均5日前後	多種の食品 井戸水など	食肉類の加熱は 75℃1分以上 定期的な水質検査
カンピロバクター	少量の菌数で食中 毒を起こす あらゆる動物の腸管 に寄生している	下痢、発熱 ギランバレー症候 群	2～7日 平均35時間	食肉 特に鶏	生食と調理した肉 類は別々に保存 食肉類の加熱は 75℃1分以上
サルモネラ菌	家畜ペット河川下水 など多くの環境に存 在する	悪心、嘔吐、腹痛、 下痢、発熱 無症状保菌者もい る	12～48時間	鶏卵、食肉	鶏卵は10℃以下で 保存 食肉類の加熱は 75℃1分以上
腸炎ビブリオ	塩分を好む 真水や酸に弱い	腹痛、下痢、発熱、 吐き気、嘔吐 コレラは白色下痢 便	12時間前後	魚介類 (海水魚)	魚介類は5℃以下 で保存 加熱は75℃1分以 上
ウエルシュ菌	酸素が嫌い 熱に強い	腹痛、下痢	6～18時間	食肉加熱調理品 (カレー、シチューな ど)	短時間冷却 低温保存

# 細菌性毒素型食中毒

菌名	菌の特徴	症状	発症までの時間	主な原因食品	予防
黄色ブドウ球菌	ヒト、動物の化膿創、手指、鼻腔などに分布 毒素は耐熱性 (100℃30分でも分解されない)	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛	30分～6時間	おにぎり、サンドイッチなど	手指に傷、化膿創のある人は調理禁止 手指洗浄消毒
セレウス菌	25～30℃で毒素産生 芽胞を形成する 毒素は耐熱性 (126℃90分でも分解されない)	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛	下痢型 8～16時間 嘔吐型 30分～6時間	穀物加工品、チャーハンなど	米飯、ゆでたパスタなどを室温に放置しない 短時間冷却 低温保存
ボツリヌス菌	芽胞を形成する 酸素を含まない状態の食品で増殖 毒素は易熱性 (80℃30分または100℃数分で失活)	めまい、頭痛、かすみ目、言語障害、呼吸困難	5～72時間 平均12時間	真空パック食品、魚肉発酵食品、はちみつなど	真空パックや缶詰が膨張しているときや、食品に異臭があるときは、食べない

# 細菌性食中毒予防の三原則

- **つけない**

正しい手洗い、ドリップ漏れを防止、パッキンも外して洗浄、魚や野菜はしっかり洗う、手袋などの使用で安全な調理

- **増やさない**

生ものは最後に購入、食材を正しく保存、電子レンジや流水で解凍、料理は小分けして保存、弁当箱に詰めるのは冷ましてから、テイクアウト料理の常温放置は要注意

- **やっつける**

食材はしっかり中心まで加熱、調理器具は清潔に、キッチンも清潔に

農林水産省HPより

# まとめ

- **細菌性食中毒は暑い季節に多発します、予防の三原則を守り自身の健康を守りましょう。**
- **病状が進むと細菌は腸管だけでなく血液中にあふれ出し全身に感染が広がります、早めの受診をお願いいたします。**
- **豊田地域医療センターの検査室では下痢便の検査、血液中に細菌が入り込んでいないかの検査、原因菌にどのような抗生剤が効くのか耐性菌がないかなどの細菌検査を院内で実施しています。**
- **ご不明な点がございましたら臨床検査技師にご相談ください。**