

グレースホームケアクリニック

医科新聞 5月号



医療法人慶実会

グレースホームケアクリニック多摩分院

〒188-0011 東京都西東京市田無町 5-9-1

Tel 042-452-3526 / Fax 042-452-3525

今回は食中毒についてのお話です。

5月以降、梅雨時期や夏は気温や湿度が高くなります。そうすると注意しなければならないのが食中毒です。気温や湿度が高い季節は細菌が増えやすいので、細菌性の食中毒の発生件数が増えます。

【食中毒の原因となる代表的な細菌】

細菌の種類	主な食品	主な症状	細菌の特徴
カンピロバクター	・加熱処理が行われていない食品 (主に鶏肉。鶏レバーやささみなどの刺身、鶏肉のタタキなど。)	・発熱・腹痛 ・下痢・嘔吐 ・頭痛・倦怠感	・潜伏期間:通常 2日~5日 ・熱や乾燥に弱い ・10度以下の環境では長時間生存
腸管出血性大腸菌 (O-157、O-111 など)	・加熱処理が行われていない食品 ・食肉	・発熱 ・腹痛 ・下痢(水様性・血便)	・潜伏期間:通常 2~9日 ・感染力が非常に強い ・熱に弱い(75度以上1分以上加熱で死滅)
黄色ブドウ球菌	・おにぎり、寿司、肉、卵、乳などの調理加工品及び菓子類など	・腹痛 ・はげしい吐き気 ・嘔吐 ・下痢	・潜伏期間:通常 1~5時間(平均 3時間) ・細菌自体は熱に弱い、食中毒の原因となる毒素(エンテロトキシン)は100度で30分加熱にも耐えるほど熱に強い
サルモネラ菌	・加熱処理が行われていない食品 ・卵、食肉	・発熱(38℃前後) ・腹痛・下痢・嘔吐	・潜伏期間:通常 8~48時間 ・熱に弱い

【家庭でできる食中毒予防の6つのポイント】

労働省では6つのポイントに分けて推奨しています。

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入
消費期限などの表示をチェック
肉・魚はそれぞれで密封して保冷剤(氷)などと一緒に保冷

point 2 家庭での保存
肉・魚は汁が流れないように包んで保存
冷蔵庫は10℃以下に維持
冷凍庫は-15℃以下に維持
解凍中は室内温度にさらさないよう、解凍は冷蔵庫で行う

point 3 下準備
清潔な食品の包装は清潔な状態で開封
タタキや生肉は生肉専用の容器で保存
調理器具は使用前に消毒
肉・魚は生で食べるものは加熱する

point 4 調理
加熱は十分に(肉や魚は中心部分の温度が75℃で1分以上)
調理中は手洗い
調理後は手洗い
調理器具は使用前に消毒
調理後は手洗い

point 5 食事
食事の前には手洗い
調理器具は使用前に消毒
調理後は手洗い

point 6 残った食品
時間が経ち過ぎたものは食べない
調理後は手洗い
調理器具は使用前に消毒
調理後は手洗い

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

【食中毒の三原則】

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「付けない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

【受診の目安】

食中毒かもしれないと思ったとき、症状が軽ければ必ずしも医療機関を受診する必要はありません。しかし、高熱があるとき、血便が出ているとき、吐き気やおう吐が激しく水が飲めないとき、下痢が続いているときや、乳幼児や高齢者は、医療機関を受診しましょう。これらのケースは、重症化や脱水症が懸念され、また合併症を引き起こす恐れもありますので、早めに受診しましょう。