

# 食中毒 2012年7月 院長 大坪哲雄

## 1. 食中毒とは

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や有害、有毒な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの健康被害がおこることです。

## 2. 食中毒の種類

- 1) 微生物によるもの：カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、微病原性大腸菌、ノロウイルス等
- 2) 化学物質によるもの：農薬、洗浄剤、有機水銀、ヒ素、カドミウム等
- 3) 自然毒によるもの：じゃがいもの芽、毒キノコ、ふぐ毒、トリカブト等

## 3. 主な食中毒

患者数別ではノロウイルス、カンピロバクター、サルモネラの順であり、この3種で約80%を占めました。(厚生労働省 2007)

原因物質が直接毒物として作用する場合(毒素型食中毒)と、原因物質が微生物であり、その増殖によって消化管の感染症を発症する場合(感染型食中毒)とがあります。

- 1) カンピロバクター：牛・豚・鶏肉、鶏卵、牛刺し、レバ刺しなど。  
家畜やペットの腸管内に存在(常在菌)しているため、その生食にリスクがあります。  
少量の菌量でも発症し潜伏期間は2~7日と長めです。  
乾燥や熱に弱い、10℃以下の低温では長時間生存します。
- 2) サルモネラ属菌：牛・豚・鶏等の家畜の腸管内、河川・下水等自然界に広く分布しています。  
食肉からの感染もあるが、鶏卵・鶏卵加工品よりの食中毒も多く発生しています。潜伏期間は6~72時間。
- 3) 腸炎ピブリオ：塩分を好み、ほとんど魚介類から感染します。  
海水温が上昇する6月から9月にかけて多くなります。潜伏期間は、4~28時間。真水・熱に弱い。
- 4) 黄色ブドウ球菌：おにぎり、寿司、お造りなど。  
皮膚常在菌で、この菌が増殖するときにエンテロトキシンという毒素をつくり、この毒素により食中毒が発症します。菌は熱に弱い、毒素は100℃30分の加熱でも分解されません。  
潜伏期間は1~6時間です。

- 5) 腸管出血性大腸炎：ヒトの腸管内で毒性の強いベロ毒素を産生して出血性の下痢を引き起こします。

(O157 など) 牛などの家畜の腸管に存在し、家畜の糞尿に汚染された水・食肉・生野菜にて感染します。

菌は熱に弱く 75℃1 分の加熱で死滅します。少量の菌でも発症し、感染力も強いです。

- 6) ノロウイルス：冬期を中心に、年間を通じて発症します。

人の体内でのみ増殖する。二枚貝、サンドウィッチ、サラダなどを摂取することによる経口感染で、患者の吐物・糞便等から二次感染を引き起こすこともあります。感染力は非常に強いです。潜伏期間は 24～48 時間。

- 7) フグ毒：テトロドトキシンにより、発症します。

熱に対して極めて強いです。中毒に気づいたら、一刻も早く嘔吐排泄させましょう。

潜伏期間は 20 分～60 分。

- 8) アニサキス：イカ・アジ・サバなどを生食することにより幼虫に感染します。

人の胃壁や腸壁に食い込み、腹痛を引き起こします。潜伏期間は数時間。

#### 4. 食中毒の予防の 6 つのポイント：

##### ① 食品の購入

生鮮食品は新鮮なものを購入する。

表示のある食品は、消費期限などを確認し購入する。

購入した食品はビニール袋に各々分けて包み、持ち帰る。

冷蔵・冷凍など温度管理が必要な食品は、最後に購入し真直ぐ帰宅する。

##### ② 家庭での保存

温度管理が必要な食品は、帰宅したら、直ぐに冷蔵庫に入れる。

冷蔵庫・冷凍庫の詰め過ぎに注意する。(7割程度が目安)

冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安。

肉や魚は、袋などに入れ、冷蔵庫の中で他の食品に汁が掛からないようにする

肉・魚・卵などを扱う時は、前と後には必ず手を洗う。(石鹸を使って)

食品を流し台の下に保存するときは、水漏れに注意する。

### ③ 下準備

台所、特に調理台の上は、片付けてあるか。  
井戸水を使用している家庭では、水質に気をつける。  
手を洗う。  
生の肉・魚・卵を取り扱ったとき後には、手を洗う。  
肉や魚の汁が、生で食べる果物・野菜や調理後の食品にかからないようにする。  
生の肉・魚を切った包丁は、洗って熱湯をかけた後に使う。  
ラップしてある野菜やカット野菜も良く洗う。  
解凍は冷蔵庫の中や電子レンジを使用する。  
水で解凍する場合は、気密性の容器にいれ流水を使う。  
料理に使う分だけ解凍し、直ぐに料理する。再度、冷凍しない。  
包丁・まな板・食器・布巾などは、使用后直ぐに洗剤と流水で洗う。

### ④ 調理

下準備の後、台所が綺麗か確認する。  
加熱する食品は、十分に加熱する。  
料理を途中で止めるときは、冷蔵庫に入れる。

### ⑤ 食事

食事の前には、手を洗う。  
清潔な手で、器具を使い、食器に盛り付ける。  
温かく食べる料理は常に温かく（65℃以上）。  
冷やして食べる料理は常に冷たく（10℃以下）。  
調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く置かない。

### ⑥ 残った食品

先ず手を洗い、残った食品は、綺麗な器具・皿を使い保存する。  
残った食品は、浅い容器に小分けして保存する。  
時間が経ちすぎたものは、捨てる。  
残った食品を温めるときも十分に加熱する。  
一寸でも怪しいと思ったら、食べずに捨てる。

食中毒の予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。  
食中毒は簡単な予防法をきちんと守れば予防できる。

(厚生労働省：家庭でできる食中毒予防の6つのポイント)