



夏場は食中毒が多く発生します。その理由は「高温多湿な環境」と夏バテなどによる「抵抗力の低下」です。

<食中毒の原因>

1) 黄色ブドウ球菌:細菌性食中毒(毒素型)

潜伏期間=1~5時間

主な症状=吐き気・嘔吐・腹痛・下痢

原因食品=おにぎり・お弁当・調理パン・お菓子類

2) 腸炎ビブリオ:細菌性食中毒(感染型)

潜伏期間=10~24時間

主な症状=38℃の熱・腹痛・激しい下痢・嘔吐

原因食品=夏期に沿岸で取れた魚介類、さしみ

3) サルモネラ:細菌性食中毒(感染型)

潜伏期間=8~48時間

主な症状=急な発熱(40℃を越えることもある)・嘔吐・腹痛

激しい下痢(便に血が混じることもある)

原因食品=加熱不足の卵・食肉・魚・洋生菓子

4) 病原性大腸炎:細菌性食中毒(感染型)

潜伏期間=12~72時間

主な症状=腹痛・嘔吐・下痢・発熱(37.5℃以下がほとんど)

原因食品=家畜などの糞便に汚染された食肉や水

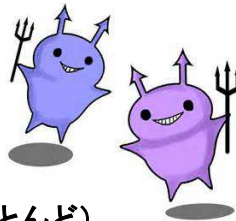
5) カンピロバクター:細菌性食中毒(感染型)

潜伏期間=2~3日

主な症状=腹痛・下痢(水様便で血便や粘液便を伴うこともある)

発熱(37.5℃~38.5℃が多い)・頭痛・悪寒・だるさ・筋肉痛

原因食品=鶏肉・卵



6) ノロウイルス:ウイルス性食中毒

潜伏期間=24~48時間

主な症状=嘔吐・下痢

原因食品=二枚貝



<予防>

1) 基本は手洗い

料理の前には必ず手を洗いましょう。

指の間や爪の中、手首の方まで、石鹸を使って丁寧に洗いましょう。

2) 調理器具の殺菌

調理器具の殺菌や使い分けがとても大切です。

生の食品を使用した包丁やまな板は洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

3) 保存は冷蔵庫

食べ物に付着した菌を増やさないためにも、低温で保存することがとても重要です。

冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず早めに食べるのが大切です。

4) 十分な加熱

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、加熱して食べれば安心です。

一般には、75度で1分以上の加熱で殺菌されます。



<食中毒かもしれない...と思ったら>

食中毒の時は原因となす細菌をなるべく早く体の外へ出してしまふことが大切です。自分勝手に判断して薬を飲まないで、まずは受診してください。

<家族にうつさないようにするには?>

調理の前、食事の前、トイレのあと、便や吐いた物にさわった後は、よく手を洗いましょう。