



☆夏は細菌による食中毒が増える時期です☆

毎年8月は厚生労働省によって「食品衛生月間」に定められているように、夏場(6月～9月)は、細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。

なぜ夏場に食中毒が増えるのか??

その理由の一つが「高温多湿な環境」です。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20度)で活発に増殖を始め、人間の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。

また細菌の多くはジメとした湿気を好むため、湿度も高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。

そしてもう一つの理由は夏バテなどによる私達の体の「抵抗力の低下」です。

【食中毒の原因】

食中毒の原因としては、細菌、ウイルス、自然毒、寄生虫などさまざまあります。

①細菌

- ・感染型→細菌に感染した食品を摂取し、体内で増殖した細菌が病原性を持つことで起きる。(サルモネラ、腸炎ビブリオ、病原性大腸菌など)
- ・毒素型→食品内で細菌が産生した毒素を摂取することで起こる。(黄色ブドウ球菌、ホツリヌス菌など)

②ウイルス

ウイルスが蓄積している食品の摂取や、人の手を介して感染が起こります。(ノロウイルスやE型肝炎ウイルスなど)

③動物性自然毒や植物性自然毒

動物や植物が本来持っている有毒成分と、食物連鎖を通して動植物に取り込まれたもので起こります。

(フグ、貝、トリカブト、ジャガイモ、毒キノコなど)



【食中毒予防の3原則】

食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」

①「つけない」

食品、手、調理器具はしっかりと洗いましょう。特に生で食べるものは丁寧に。野菜は見た目にきれいでも雑菌が付いていますので、流水で丁寧に洗いましょう。

手にもさまざまな雑菌が付着しています。外から帰った時、トイレの後、調理の前、食事の前、石鹸で手を洗う習慣を付けましょう。

②「増やさない」

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。ぎっしりものを詰めると庫内の温度が上昇してしまいますので要注意です。

③「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。食品内部まで十分火を通しましょう。調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

【食中毒と胃腸風邪の治療】

どちらも菌、ウイルスが原因で炎症を起こします。

症状に大きな違いはなく、嘔吐・下痢・発熱などが起こります。

感染経路のイメージとしては、

食中毒=食べ物→人。 胃腸風邪=人→人。 の、感染になります。

1.下痢は止めない。

2.整腸剤で症状が改善しない、血便が出る時は便の培養検査をしましょう。

いそむらファミリークリニック

