



暑い季節に流行するイメージがある食中毒ですが、食中毒には様々な種類があり、細菌性の食中毒は暑い季節に起こりやすくウイルス性の食中毒は寒い季節、自然毒は春や秋に多く起こるといわれます。そのため、食中毒は季節を問わず1年を通して注意する必要があります。今月は食中毒の中でも暑い季節に起こりやすい「細菌性食中毒」についてご紹介したいと思います。

細菌性食中毒

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。このうち細菌が原因となる食中毒を細菌性食中毒といい、その件数は、食中毒全体の約70～90%を占めています。細菌は温度や湿度などの条件が揃うと食物中で増殖し、その食物の摂取で食中毒を発生します。多くの細菌性食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生しています。これは細菌が最も繁殖する温度が37～40℃であることから、食材、食品内で繁殖しやすいからです。細菌性食中毒は基本的には、細菌の性質を理解し、「細菌を付けない、増やさない、死滅させる」ことにより防ぐことができます。

細菌性食中毒の原因菌とその特徴と予防ポイント

細菌性食中毒は、**感染型**と**毒素型**に分類することができます。

感染型	原因となる菌が食品とともに体内に入って、腸管内で増殖することによって起こる 《腸管出血性大腸菌(O157)・サルモネラ・カンピロバクター・腸炎ビブリオ、赤痢菌 など》
毒素型	原因となる菌が食品中で増殖する際に毒素を作り出し、食品とともに体内に入ることにより起こる 《黄色ブドウ球菌・セレウス菌・ボツリヌス菌 など》

菌名	特徴	予防ポイント
腸炎ビブリオ	高濃度の塩分がある環境を好むため、海水中や海底の汚泥などに分布している。増殖速度が速く短時間で増殖する。ただし、塩水を好むが真水には弱く、熱にも弱い特徴がある。感染すると 8～24時間 で発症し、 激しい腹痛、下痢、まれに血便、発熱、吐き気 等があらわれます。 高齢者や抵抗力の弱い人は重症化しやすい ので注意が必要です。	<ul style="list-style-type: none"> ●魚介類はよく洗う(真水で洗う) ●魚介類は低温で保存する ●魚介類の加熱が必要な場合は、中心まで十分に加熱する など
サルモネラ	昆虫や動物など自然界に広く存在します。乾燥に強く、熱に弱い特徴があります。生や加熱が不十分な卵、肉(特に鶏肉)、魚などが感染源となることが多く、感染すると 半日から2日 で発症し、腹痛、嘔吐、下痢、発熱など 風邪とよく似た症状 があらわれます。	<ul style="list-style-type: none"> ●食肉類の生食は避ける ●生食の加熱料理は、75℃以上で1分以上 ●卵は冷蔵庫で保管。加熱料理は十分な温度で行う など
カンピロバクター	主に鶏や牛などの家畜やペットなど多くの動物が保菌しています。少量の菌でも感染する感染力の強い菌です。乾燥や熱に弱く、酸素の少ない環境を好みます。感染から発症までは 2～7日程度 かかります。 発熱、倦怠感、頭痛、めまい、筋肉痛 などの症状が現れ、次に 吐き気や腹痛 におそわれます。	<ul style="list-style-type: none"> ●生食と調理した肉類は別々に保存 ●生野菜は十分に洗う ●食肉は十分に加熱調理する(中心部分を75℃以上で1分以上) など
黄色ブドウ球菌	人や動物の皮膚、鼻や口の中、腸管内、傷口などに存在する常在菌でエンテロトキシンという毒素を作り出します。菌自体は熱に弱いのですが、毒素は熱に強く一度毒素ができてしまうと加熱しても食中毒を防ぐことができません。感染すると 30分～6時間 で発症し、 吐き気、嘔吐、腹痛、下痢 の症状がみられます。	<ul style="list-style-type: none"> ●手指に傷がある場合は調理を控える ●調理の際は、手袋、マスクなどをする ●食品は低温で保存する など

「食品を衛生的に扱い食中毒の原因菌を食品に付着させない」ためには、清潔な調理環境・調理器具で、清潔な手指の調理者が料理することが大切です。細菌の生育には「**温度**」「**水分**」「**栄養**」の3条件が必要です。低温保存、塩漬け、砂糖漬け、乾燥などは細菌の増殖を抑えるのに有効です。加熱により菌を完全に死滅させ、食中毒を防ぐことが多くの場合可能です。しかし加熱しても死滅しない菌もありますので、「加熱調理をしたから」と過信しないように注意しましょう。また、普段から規則正しい生活を心がけ、食中毒の原因菌に対する抵抗力を備えた体を養うことが最も大切です。体調不良時は、生ものは避けるほうがよいでしょう。もしも食中毒が疑われるような症状(**下痢、嘔吐、腹痛、発熱など**)の場合は、まず脱水症状を防ぐために水分を補給し、早めに医療機関を受診しましょう。

食品は低温保存で劣化しにくく、鮮度が保たれることが多くなります。そこで活躍するのが**冷蔵庫**や**冷凍庫**です。しかし、**冷蔵庫**や**冷凍庫**の保管で**安全**を過信するのは危険です。扉を頻りに開閉していると庫内の温度が高くなります。また、エコの意識から誤った**温度設定**をすると危険です。

冷蔵庫は10℃以下。
冷凍室は-15℃以下にキープしましょう。

全国の処方せんを受付いたします
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910

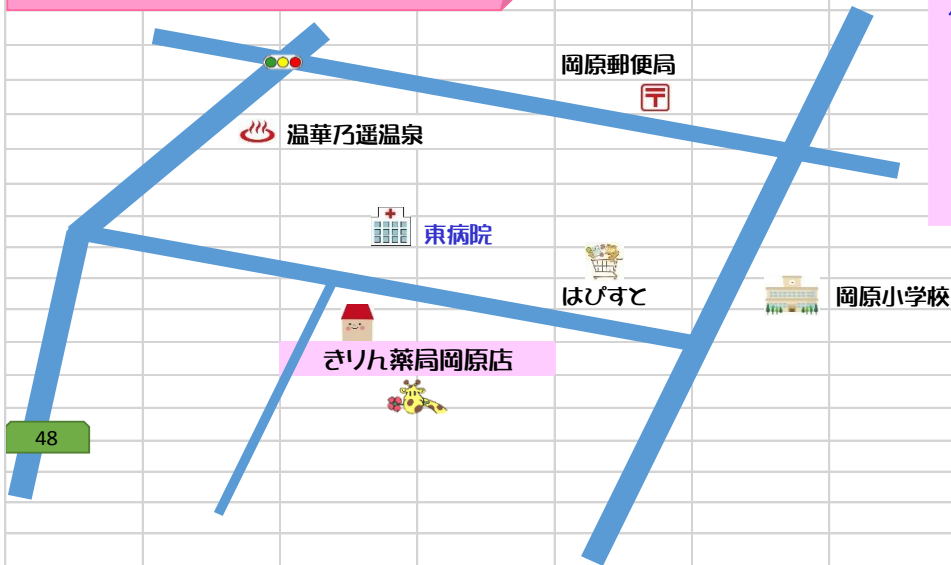
今月の担当は、山中です



当薬局の姉妹店です！
 全国の処方箋を受付いたします。
 お近くの薬局に何でもお気軽にご相談ください。



きりん薬局 岡原店



《営業時間》

月曜日～金曜日 8:30～18:00
 土曜日 8:30～12:30
 熊本県球磨郡あさぎり町岡原北960-2
 TEL 0966-45-1280
 FAX 0966-45-1279



きりん薬局 西間店

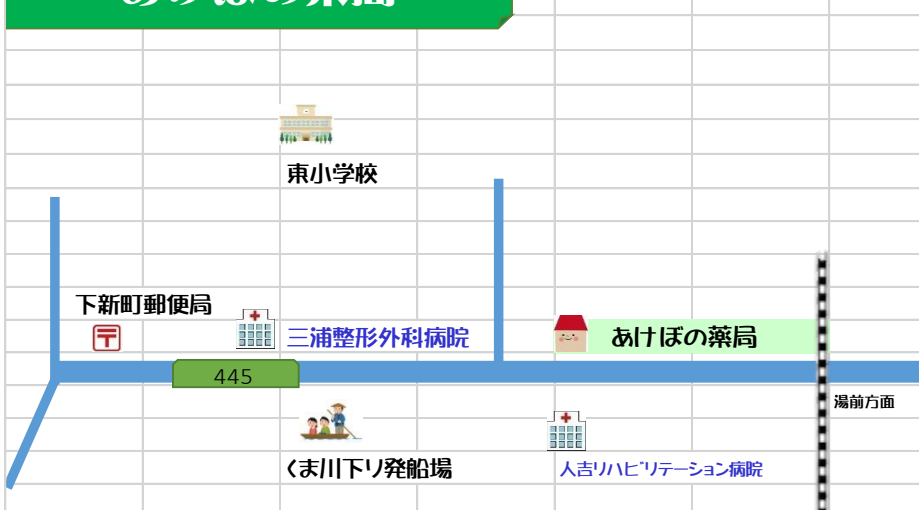


《営業時間》

月・火・水・金曜日 9:00～18:00
 木曜日 9:00～17:00
 土曜日 9:00～13:00
 熊本県人吉市西間上町今宮2582
 TEL 0966-24-6336
 FAX 0966-24-9997



あけぼの薬局



《営業時間》

月曜日～金曜日 9:00～18:00
 土曜日 9:00～17:00
 熊本県人吉市下新町362-4
 TEL 0966-22-1180
 FAX 0966-25-1170

