

健康通信

<夏号>

食中毒

夏のとても暑い季節となりました。
 気温が上昇する6～9月は細菌が大量発生し、食中毒になりやすい季節です。
 今回は、食中毒の種類や対策方法をご紹介します。

食中毒とは

一般に食中毒とは「有害もしくは有毒な微生物や化学物質などが飲食物とともに口から身体に入り、人体内に摂取されたときに、生理的異常を生じた疾病（中毒）をいう」を定義とされる。食中毒の主な症状は下痢、腹痛、嘔吐であるが、そのほかに発熱やけん怠感などの症状もみられる。



食中毒の主な分類

分類	区分	原因物質
細菌性食中毒 <i>夏は特に注意!!</i>	感染侵入型	サルモネラ菌、カンピロバクター菌、腸炎ビブリオ菌、病原性大腸菌 など
	感染毒素型	腸管出血性大腸菌O-157、ウェルシュ菌、セレウス菌 など
	毒素型	黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌 など
ウイルス性食中毒		ノロウイルス、ロタウイルス など
自然毒による食中毒	植物性自然毒	毒きのこ、ジャガイモの芽（ソラニン）、青梅（アミグダリン） など
	動物性自然毒	ふぐ（テトロドトキシン）、毒カマス など
化学性物質による食中毒	化学物質の食品中への不適正混入	農薬、重金属 など
	環境汚染物質が食品を汚染	有機水銀、PCB、カドミウム など
その他	アレルギー様食中毒	ヒスタミン など

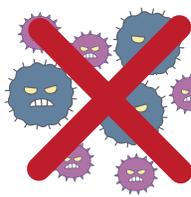
食中毒予防の三原則

細菌を…



つけない

- ◎ 食材、調理道具をしっかりと洗う
- ◎ 手洗いも重要（洗い残しに注意）



増やさない

- ◎ 冷凍食品の常温解凍は行わない
- ◎ 食材を買ったら早めに冷蔵庫・冷凍庫へ入れる
- ◎ 料理はなるべく出来たてを早めに食べる



やっつける

- ◎ 肉・魚の調理はしっかりと火を通す
- ◎ 保存していた料理も必ず再加熱を行う

食中毒になってしまったら



腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、
 発熱、血便

→ **自己判断せずに医療機関を受診**

ひどい腹痛・下痢、意識がぼーっとする、息苦しい、高熱が続く

→ **すぐに救急車を呼ぶ**



特に、高齢者や子どもは一気に重症化しやすいので注意をしましょう