

食中毒

鶏刺し、鶏わさ、生ユッケといった生肉及び、生ガキを食べて食中毒になる学生が毎年います。クラブの会食で集団発生することも珍しくありません。

細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで、主に下痢や嘔吐などの胃腸障害を引き起こすのが食中毒です。食中毒にはこれら以外にフグ、きのこ、山菜などによる中毒やヒスタミンや金属汚染などもあります。

〈細菌性の食中毒〉

特に暑い夏場に発生することが多いのですが、近年冬でも室内環境がよいため一年中発生しています。

〈ウイルス性の食中毒〉

冬季に多発する感染性胃腸炎のほとんどはウイルスによるものです。12月頃の流行はノロウイルス、春の流行はロタウイルスが主な病原体です。感染者の便や吐しゃ物に接触したり飛散することで人から人への感染や汚染された食品を介してなどの二次感染で、保育園・学校・病院・高齢施設などで集団発生することがあります。

	原因	主な食材 感染源	潜伏期間	症状	特徴
細菌性食中毒	黄色ブドウ球菌	おにぎり 弁当類	1～5時間	激しい嘔気・嘔吐・発熱・下痢	家庭で発症しやすい 手指の怪我時は要注意
	腸炎ピブリオ	生鮮魚介類 (海水に常在)	8～24時間	腹部不快感から激しい腹痛・ 発熱・嘔吐・下痢	刺身、寿司などシーフード 好きの日本で多発 まな板、包丁、手指の汚染 注意
	サルモネラ	鶏卵、鶏肉 (腸管に常在)	4～48時間	40℃近い発熱・下痢・腹痛・ 嘔吐・水様便 1日20回以上 (粘血性あり)	冷凍でも死滅せず 卵かけご飯の習慣ある人注意
	カンピロバクター	食肉(生レバー、 ユッケ、鶏わさ、 鶏刺し等)	1～7日 (平均2～3日)	水様便・腹痛・37～38℃の発 熱・頭痛・嘔気	加熱不十分な鶏肉、糞便に よる汚染 少ない菌でも感染、集団発 生の原因菌(学校給食など)
	O-157、 O-26 (腸管出血 性大腸菌)	食肉(ミンチ等)	平均 3～5日	血便を伴う下痢・激しい腹痛	ベロ毒素検出
ウイルス性	ノロウイルス	二枚貝・カキ	30時間	嘔気・嘔吐・下痢・軽度の発 熱が主症状であるが1～3日 で回復(回復後も3～7日間 糞便中にウイルス排泄)高齢 者や乳児では脱水症状を起 こす場合あり	冬に多い 二次感染による集団発生で は原因食品が特定困難
	ロタウイルス	ロタウイルスに 汚染された生活 用品(ドアノブ、 おもちゃなど)	2日	嘔吐・下痢・発熱、風邪に類 似の場合あり(回復後3日程 度糞便中にウイルス排泄)	春先に多い 乳幼児が多く感染 白色下痢便

〈治療〉 ひどい嘔吐・腹痛・下痢や発熱が急に発症した場合は早めに医療機関を受診しましょう。

- 受診の際にはいつ・どこで・どんなものを食べたか・同様の症状がある人がいるかなどの情報を伝えられるようにしておいてください。
- つらい症状を軽減するための治療（対症療法）がおこなわれます。細菌性の食中毒の場合は抗生物質がありますが、ウイルス性の感染性胃腸炎には特別な治療法はありません。
- 安静に努め、嘔吐の症状が治まったら、少しずつスポーツ飲料を補給し脱水症状を防ぐことが大切です。
- 回復期には消化しやすい食事をとりましょう。
- 安易に下痢止めを飲むと細菌やウイルスを体の中に留め回復が遅れることがあります。自己判断での服用は避けましょう。

〈予防方法〉 食中毒の一般的な予防方法を励行しましょう。

- 手洗いとうがいを励行しましょう。
排便後、患者の世話後、調理前、生肉を触った後、食事前、帰宅後など
- 食品は十分に加熱しましょう。
食品は中心温度が85℃以上で1分間以上加熱
特に冷凍肉や焼き鳥は注意
- 生肉（ユッケ、鶏わさ、鶏刺しなど）や生ガキを食べるのを控えましょう。
- 肉用の皿、箸を使い分けましょう。
調理器具の使いまわしはしない
箸、まな板、包丁、皿、ボールなど使用後の調理器具は洗浄及び十分な乾燥
- タオルの共用は避けましょう。
- トイレはいつも清潔にしましょう。

感染を拡げない（二次感染の予防）

ノロウイルスの場合乾燥すると空中に舞い上がり、それが直接口に入って感染を拡げます。

- 吐物などの処理は適切にしましょう。
ビニール手袋を使用して処理し、汚染された場所は捨てられるもので拭く
汚染された場所は0.1%次亜塩素酸ナトリウムで消毒
- 症状のある人が食品の調理をするのは避けましょう。
入浴を控えたり、最後に入浴する配慮も必要

(例) 500mlの水に
家庭用塩素系漂白剤
10mlを加える

