

# 食中毒

食中毒は「食品に起因する胃腸炎・神経障害などの中毒症の総称」と定義されており、多くは、急性の胃腸障害(嘔吐、腹痛、下痢などの症状)をおこします。



## 細菌性中毒

種々の細菌に汚染された飲食物が原因となります。主に高温多湿な夏に流行します。

- 腸炎ビブリオ・病原性大腸菌・サルモネラ菌・カンピロバクター・黄色ブドウ球菌・腸管出血性大腸菌・ウェルシュ菌



## 寄生虫感染

魚介類や肉類に潜む寄生虫が原因となります。一年を通して発生します。

- 日本で多いものはヒラメに寄生するクドアとサバなどの青魚に寄生するアニサキスです。これらを生食することで寄生虫が胃や腸の壁に食いつき、さまざまな症状を引き起こされます。

## 自然毒中毒

自然界に存在する毒素が原因となります。1年を通して発生し、キノコ毒は特に9、10月に発生が集中します

- キノコ毒:カキシメジやツキヨタケ、ベニテングタケなどがあり、有害なキノコと知らずに食べて中毒を起こすことが多いです。
- フグ毒:卵巣・肝臓・腸などに存在する。

## ウイルス性中毒

ウイルスに汚染された飲食物が原因となります。冬に流行することが多いです。

- もっとも多い原因ウイルスはノロウイルスであり、ノロウイルスによる食中毒は全食中毒のなかで最も患者数が多い。

## 感染を防ぐために

### ①つけない：洗う

トイレの後や、調理・生ものを扱う時、食事の前など、石けんで手を洗う。

### ②増やさない：低温で保存

10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。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。

### ③やっつける：加熱処理

細菌やウイルスの多くは高い温度に弱いので、十分に加熱することでやっつけることができます。料理をするときは、食材の中心まで熱がとおるよう、十分に加熱しましょう。焼く、煮る、蒸す、揚げる、ゆでる、炒めるなどのほかに電子レンジなど。



