

## 食中毒

食中毒とは？

食物の中の食中毒菌やウイルス、食中毒菌が作った毒素を食べることで起こります。

主な症状は嘔吐、下痢、腹痛、発熱です。

大きく分けて①ウイルス性（A型肝炎、ノロ、やロタウイルス等）②細菌感染型（サルモネラや病原性大腸菌等）③細菌毒素型（ボツリヌス菌、黄色ブドウ球菌やウェルシュ菌等）に分けられます。

ウイルス性はノロやロタに代表され、吐物や糞便などから感染し流行することが多いです。生ガキからも感染することがあります。ウイルスを殺す薬はなく、脱水予防等の対症療法で回復を待ちます。

最近ユッケなどの生肉の摂食で集団感染したO-111や、かつて話題になり今も多いO-157などの病原性大腸菌群は本来②に属しますが、腸管出血性大腸菌と呼ばれ、感染すると時にベロ（シガ）毒素と呼ばれる毒素を作ることがあります。この毒素は血管の内側にくっついて腎臓を壊す溶血性尿毒症症候群や脳症を起こすことがあります。特に子供や高齢者は重症化し易いので注意が必要です。

病原性大腸菌は牛や豚などの家畜の腸管に普通に見られるそうです。肉には本来菌はいませんが食肉処理する時などに付着する可能性もあるので、生肉は注意が必要です。きちんと加熱すれば菌は死んでしまい問題ありませんが、生肉をつかんだ箸や包丁からの二次感染には注意が必要です。

卵から感染するサルモネラ菌も頻度が高く注意が必要です。適切に保存された新鮮な卵は生食可能ですが、保存状態が悪かったり、古い卵の生食は注意が必要です。

大量に造ったカレーなどからは毒素型のウェルシュ菌食中毒が起こります。ここで注意が必要なのはウェルシュ菌は沸騰加熱でも死なない事です。常温保存して再加熱を繰り返したカレー等でも起こります。冷蔵や冷凍保存が必要です。

同じまな板を使う場合は、サラダ等の生で食べるものは先に調理し、魚や肉は後で調理するようにすると良いようです。

