

しよくちゆうどく 食中毒

食中毒とは？

- ・ 食中毒をおこす細菌や、ウイルスに汚染された食べ物を食べることでおこります。
- ・ 主な症状は、胃腸炎症状（下痢、腹痛、嘔気、嘔吐など）ですが、発熱や倦怠感など風邪のような症状の時もあります。

最近ではノロウイルスやサルモネラ菌、病原性大腸菌O-157によるものが多いようです。



O-157

O-157は、腸管出血性大腸菌の仲間です。腸管出血性大腸菌は、腹痛や血便などの大腸炎をおこすだけでなく、乳幼児や高齢者では、貧血や尿毒症を併発して、命にかかわることもあります。O-157は、牛などの家畜の腸管の中にいることがあります。その糞便が様々な経路で品や水を汚染することが、感染の原因につながるとかんがえられています。最近ではハエが菌を保有していると疑われています。O-157が体に入った人すべてが食中毒を起こすわけではありません。

サルモネラ菌

鶏卵の表面や中身がサルモネラ菌に汚染されていることがあります。サルモネラ菌に汚染された卵の保存条件が悪いと、卵の中のサルモネラ菌が増えてしまいます。特にいったん割った卵では、急激にサルモネラ菌が増殖します。

※ 検査・治療は

- ・ 細菌性は便を培養し、原因を特定します。ウイルス性の場合は原因の特定は困難です。
- ・ 整腸剤で腸内の細菌の分布を正常化させ病原菌を排除させやすくします。
- ・ 痛み止め（鎮痛剤）は腸の働きを抑え、痙攣性の痛みを取ります。下痢を抑える効果もあります。
- ・ 下痢止めの薬はあまり強いものを単独では使わないようにします（菌の体外への排出が遅れ、余計に繁殖することがあります）。
- ・ 細菌性食中毒の場合、重症例では抗生物質や抗菌薬を投与することもあります。
- ・ 重症の場合、輸液（点滴）をして脱水を防ぎます。

食中毒予防の3原則

- ① 病原菌をつけない⇒ 洗う（手指・食材・調理器具 等）
- ② 病原菌を増やさない⇒ 生ものは冷蔵庫へ
- ③ 病原菌をやっつける⇒ 食材は加熱する、調理器具は漂白剤につける・熱湯をかける