

食中毒を防ぐためには

1：食中毒とは

食中毒とは、有害な物質を含む食べ物を摂取することによって、嘔吐や下痢、発熱などが引き起こされる病気になります。普段、当たり前に行っていることが思わぬ食中毒を引き起こすこともあります。家庭での発生では症状が軽く、発症する人が少数のことが多いことから風邪などと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

2：原因微生物

食中毒の原因としては、ウイルス、細菌、寄生虫が多くなっています。食中毒は、年間を通じて発生しており、夏季は細菌性、冬季はウイルス性の食中毒が増加傾向となります(表1)。

食中毒発生状況を病因物質別に多い順に示すと表2のようになります。

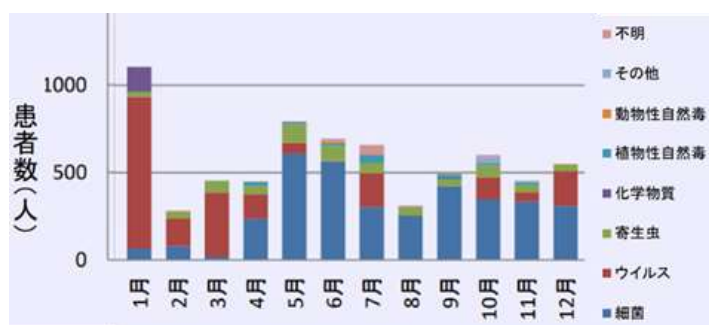


表1:令和4年月別食中毒患者数 (引用:農林水産省 HP)



表2:令和4年病因物質別食中毒患者数 (参考:厚生労働省食中毒統計資料)

特に患者数の多い5つの微生物の特徴について紹介します。

	原因微生物	主な原因食品	潜伏期間	主な症状	主な対策方法
ウイルス	ノロウイルス	<ul style="list-style-type: none"> カキ 野菜 感染者の吐物等の排泄物からの二次感染 	1~2日	<ul style="list-style-type: none"> 吐き気 嘔吐 下痢 発熱 	<ul style="list-style-type: none"> 十分な加熱調理 感染者と接触、排泄物の処理をする際はマスク、手袋の装着
細菌	サルモネラ菌	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 鶏肉 鶏卵 	8~48時間	<ul style="list-style-type: none"> 発熱 腹痛 嘔吐 下痢 	<ul style="list-style-type: none"> 食品の低温保存 十分な加熱調理

	原因微生物	主な原因食品	潜伏期間	主な症状	主な対策方法
細菌	カンピロバクター	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉 牛肉 豚肉 ペットのし尿 	2～5日	<ul style="list-style-type: none"> 腹痛 下痢 嘔吐 	<ul style="list-style-type: none"> 十分な加熱調理 ペットと触れ合う際は手袋を装着
	ウェルシュ菌	給食や弁当などの大量調理食品(シチューやカレーなど)	6～18時間	<ul style="list-style-type: none"> 下痢 腹痛 	<ul style="list-style-type: none"> 食品の低温保存 調理後速やかに消費
寄生虫	アニサキス	生魚(サバ、イワシ、アジ、イカなど)	8時間以内	<ul style="list-style-type: none"> 激しい上腹部痛 嘔吐 	<ul style="list-style-type: none"> 60℃で1分以上加熱 一旦冷凍し、解凍後に消費

3：今からできる衛生管理

食中毒予防の3原則



食中毒予防の3原則を徹底できているかどうか一度確認してみてください。特に、手洗いに関しては手のひらのみ洗っていただければ大丈夫だと思われがちですが、手の甲や指の間、爪、手首にもたくさん菌が潜っており、その菌が繁殖してしまうこともあり得ます。そのため、手のひらだけでなく、手の甲、指の間、爪、手首も丁寧に洗い、最後にアルコール消毒をし、消毒したら不潔なものには触らないようにすることが大切です。

食中毒は予防方法をきちんと守れば予防できます。もし、腹痛、下痢、吐き気のような症状がみられたら、医療機関を受診しましょう。

参考資料：[家庭での食中毒予防 | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](http://www.mhlw.go.jp)

My 衛生薬学第2版 TECOM

文責：小森千優、小坂恵里奈(実習生)