

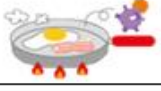


















# 食中毒

食中毒の原因となる物質は、細菌やウイルス、化学物質、自然毒等さまざま。その中で多数を占める「細菌」「ウイルス」について掲載します。種類ごとに好む食品や感染経路、特徴が異なりますので概要を知りましょう。

		原因	感染経路	潜伏期間 症状	予防
細菌性食中毒	感染型	サルモネラ菌 	家畜や人、下水など。汚染された家畜の卵・食肉、それらの加工食品 	半日～2日間 おへそ周辺の激しい腹痛、嘔吐、下痢、発熱(38℃～40℃)	熱に弱い特徴のため、加熱処理。調理器具の殺菌。 
		腸炎ビブリオ菌 	海水に生息。(増殖が速い)海水温度が20℃以上で増加。夏場に水揚げられた魚介類のほとんどが汚染されていると考えられる。	およそ10～20時間 激しい腹痛や下痢、嘔吐、発熱 まれに、しびれやチアノーゼ	真水では生きられないため、水道水で洗えばほとんどなくなる。熱にも弱い。加熱処理。低温(5℃以下)では増殖なし。
		病原性大腸菌 	魚介類から食肉、飲料水、保菌している家畜など、幅広く生息。発症例の違いから5種類に分類。O-157(腸管出血性大腸菌)がよく知られている。(O-157に限っては人からも感染)	3～9日間 出血を伴う下痢 高熱はまれ 免疫力の低い方は、合併症に注意	熱や消毒剤に弱い性質のため、加熱。調理品は、長い間保管しない。調理器具や手を清潔に！ 
		カンピロバクター菌 	ペットを含むあらゆる動物の腸に常在。食肉からの感染が非常に多い。(特に鶏肉)	1～7日 腹痛、下痢(水便)、発熱、頭痛、嘔吐、筋肉痛、腹部の張り	生食は避け、十分な加熱を心掛ける。
		リステリア菌 	乳製品や食肉加工品(生ハム・ナチュラルチーズなど)、魚介類加工品	12時間～91日 インフルエンザに類似	妊婦さん注意！。冷蔵庫は通信しない期間に開けず速やかに消費
		ウェルシュ菌 	人や動物の腸管や土壌に生息。食肉・魚介類・野菜を使用した調理品(カレーやスープ注意)	6～18時間 軽い腹痛や下痢 まれに視覚障害など	加熱処理した食品の冷却を速やかに。室温で長時間放置しないこと。再加熱時は十分に早い早めに食べる。
ウイルス性食中毒	毒素型	黄色ブドウ球菌 	人の皮膚や下水などに生息。人の手を介した常温食品。(加工食品のおにぎりや弁当など)手に化膿性疾患がある場合は、感染源の可能性が高い。	2～4時間 嘔吐、下痢、腹痛、筋肉痛、 	手洗い励行 食材の加熱(85～90℃90秒間以上) 調理器具での二次感染予防 給水設備の衛生管理等 
		ボツリヌス菌 	食肉・魚肉・発酵食品、缶詰や真空包装食品	4～36時間 めまい、頭痛・神経障害、汗の分泌障害	缶詰→「加圧加熱殺菌」 「要冷蔵」「10度以下で保存」と表示されているもの 1産未満の乳児にハチミツ厳禁
		セレウス菌 	河川や土の中など自然界土がつき易い穀類や豆類	嘔吐型1～5時間 下痢型8～16時間	熱に強いので、加熱殺菌は難しいが、少量では発症しないため、増やさない事が予防。
		ノロウイルス 	カキなどの二枚貝からの感染が多い。(腸の中で増殖)ノロウイルス感染者。	28～48時間 嘔吐、下痢	加熱する時は、中心部が90℃で90秒以上。 二次感染(④)に注意。
自然毒食中毒	動物性	フグ毒素、サキシトキシン、ゴキオキシン	ふぐや貝が持つ	フグ→30分～2時間 頭痛・嘔吐・麻痺など 貝→30分程 頭痛・嘔吐・下痢・麻痺	特に貝類は、潮干狩り等で捕ったものは注意。 フグは素人がかかると危ない気持ちで調理しない。
	植物性	ソラニンなど 	毒キノコじゃがいも	嘔吐・下痢・頭痛・幻覚・しびれ	ヨモギとアサギやコウモリなどは類似しているため、見分けがつかない。少しでも不安を感じたものは食べないが鉄則。
化学性食中毒		洗剤や農薬の誤飲・食品添加物・水銀・亜鉛。 なんらかの過程で混入した環境汚染物質の食品			
寄生虫食中毒	アニサキス (サバ・イシ・カサ・サケ・イサ・サマ・アジなど) 		生鮮魚介類	急性アニサキス症 数時間～十数時間 みぞおちの激しい痛み・悪心・嘔吐 慢性アニサキス症 十数時間～数日後 激しい下腹部痛・腹痛炎 症状	60℃で1分、70℃以上瞬時の加熱 冷凍-20℃で4時間以上 新鮮な魚の選択と速やかな内臓除去
	外アセテゲンカクサ 		ヒラメなど	食後数時間	冷凍-20℃で4時間以上、または、中心温度75℃5分以上の加熱
	サルコシステス・フェアリー 		馬肉	食後数時間 一過性の下痢・嘔吐	馬肉は冷凍-20℃(中心)48時間以上