

『夏場の食中毒』

夏は食中毒の多い季節です。冬の食中毒がノロウイルスなどのウイルスが原因となるものが多いのに対して、夏は細菌が原因となる食中毒が多いのが特徴です。

細菌が腸の中で繁殖するタイプ（サルモネラ菌、腸炎ビブリオ、カンピロバクターなど）と細菌が作り出した毒素によって中毒症状を起こすタイプ（ボツリヌス菌、病原性大腸菌、黄色ブドウ球菌など）があります。

病原菌	原因食品	発症までの時間	おもな症状
サルモネラ菌	食肉（牛、豚、鶏）、鶏卵	12～48 時間	腹痛、下痢、発熱
腸炎ビブリオ	魚介類およびその加工品	12～20 時間	腹痛、下痢、嘔吐
カンピロバクター	鶏レバーやささみなどの刺身、鶏わさなどの半生製品	2～7 日	腹痛、下痢、嘔吐、発熱
ボツリヌス菌	缶詰、瓶詰食品、レトルト食品	12～36 時間	頭痛、めまい、言語障害、嚥下障害、呼吸苦
病原性大腸菌（O-157 など）	牛肉の加熱不足、ユッケ等の生食用牛肉、牛の糞を肥料に使った野菜など	12 時間～7 日（菌種により異なる）	下痢（血便）、腹痛、発熱、嘔吐
黄色ブドウ球菌	常在菌、化膿した手などによる調理（おにぎり、弁当類）	1～6 時間	腹痛、下痢、嘔吐

【食中毒の予防・注意事項】

- 1、生鮮食品は買い物の最後に購入し、なるべく早く持ち帰る。
- 2、食品の長期保存はしない。
- 3、安全な温度に保つ。（温かい物は温かい状態で、冷たい物は冷たい状態で）
- 4、野菜、果物等、生で食べる食材はよく洗う。
- 5、調理中に肉や魚や野菜など食材を変えた場合には、手を十分に洗い、調理器具を交換する。
- 6、冷蔵庫に食品を詰めすぎない。
- 7、十分に加熱する。

