

## 夏の食中毒

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。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があるのです。

家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が 1 人や 2 人のことが多いことから風邪や寝冷え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。食中毒を引き起こす主な原因は、細菌やウイルス、毒物（キノコ、魚、植物）だと言われています。今回は特に、今の時期に多く発生する細菌性の食中毒について解説していきます。

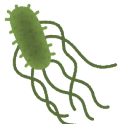


### 原因

原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111 など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約 20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。

例えば、O157 や O111 などの場合は、7℃から 8℃ぐらいから増殖し始め、35℃から 40℃で最も増殖が活発になります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

#### ●細菌性食中毒の種類

| 種類                                                                                                                    | 特徴                                                | 原因                                                                 | 症状                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>腸管出血性大腸菌 (O157やO111 など)</b><br> | 牛や豚などの家畜の腸の中にいる病原大腸菌の一つ。乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合もある。 | 食肉などに付着し、生肉や、加熱不十分な肉を食べること。<br>75℃で1分間以上の加熱で死滅する。                  | 腹痛や水のような下痢、出血性の下痢。                                   |
| <b>カンピロバクター</b><br>                | 牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌。潜伏時間が一般に 1 ～ 7 日間とやや長い。      | 食肉などに付着し、生肉や、加熱不十分な肉を食べること。<br>鶏刺し、鶏たたき、鶏わさ、焼き鳥（生焼け）（疑い含む）が多数報告あり。 | 吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状。<br>初期症状では、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられる。 |
| <b>サルモネラ属菌</b><br>                 | 牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌。                             | 牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となるほか、ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合もある。          | 激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢など（食べ物を食べてから半日から 2 日後）。          |
| <b>腸炎ビブリオ</b><br>                  | 水道水では増殖できず、海水のような塩分 2 ～ 5% でよく発育する。発育が極めて速い。      | 海水中に生息し、夏期に沿岸で獲れた魚介類、刺身を食べること。                                     | 激しい腹痛・下痢、吐き気、嘔吐、発熱。                                  |

## ■予防の原則

細菌による食中毒を防ぐためには、下の3つのことが原則となります。

### 細菌を食べ物につけない！

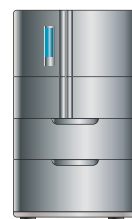
手指にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌を食べ物に付けないように食品を扱う際は必ず手を洗いましょう。

また、生肉や魚などから加熱しないで食べる野菜などへ細菌が付着しないように注意しましょう。



### 食べ物に付着した細菌を増やさない！

食べ物に付着した細菌を増やさないために低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。



### 食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける！

多くの細菌は加熱によって死滅します。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。表面だけではなく中心まで十分に加熱しましょう。



## ■家庭でのチェックリスト

- ☐ 買い物後は寄り道をしないで、すぐに帰る。
- ☐ 肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う。
- ☐ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- ☐ 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する（特に生肉や魚を切ったまな板や包丁）。台所用漂白剤の使用も効果的。
- ☐ 肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安。（ほとんどの菌には有効ですが、100℃でも死滅しない菌も存在します）
- ☐ 食品の保管の際他の食品に付いた細菌が付着しないようにする（密封容器やラップをかける）。
- ☐ 作った料理は、長時間、室温に放置しない。
- ☐ ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる。



【参考文献】 食中毒予防の原則と6つのポイント | 政府広報オンライン  
家庭での食中毒予防 | 厚生労働省  
食中毒 | 厚生労働省  
消費者庁ウェブサイト（細菌・ウイルスによる食中毒 | 消費者庁）

