

# いわさき小児科内科

いわさき小児科内科

理事長 岩崎 哲巳

北九州市八幡西区浅川学園台4丁目1番7号

TEL 093-692-1007

FAX 093-692-1017

ホームページ [www.iwasakiin.or.jp](http://www.iwasakiin.or.jp)

## 食中毒



### 食中毒とは？

食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や有害・有毒な物質が含まれた食品を食べることによって起こる健康被害をいいます。俗にいう『食あたり』です。

多くの場合、嘔吐、腹痛、下痢などの急性の胃腸障害が現れますが、発熱や倦怠感など風邪のような症状のときもあります。

発生時期は気温や湿度が上昇する梅雨時から夏場にかけてが多く半数以上を占めていますが、暖房機器の普及、輸入食品（冷凍食品・チルド食品）の増加により、一年を通して発生しやすくなっています。

集団給食施設などで一度に多くの人が食中毒にかかった記事を目にしますが、家庭での発生も約15%という高い数字です。

食中毒の予防は家庭でも対策をしなくてはならないのでしょうか？



### 平成16年(1年間)の食中毒発生状況

発生件数 約 1,700件

発生人数 約 28,500人

多く発生した月 8月→7月→9月

### 食中毒の種類

食中毒の種類は、細菌性食中毒、ウイルス性食中毒、自然毒食中毒、化学性食中毒の大きく4つに分けられます。このうちの大半は、食べ物の中で増えた菌や菌が作った毒素を食べることにより起きる細菌性食中毒といわれています。

- \* 細菌性食中毒・・・感染型□□サルモネラ、カンピロバクター等  
生体内毒素型□□腸炎ビブリオ、病原性大腸菌等  
食品内毒素型□□ボツリヌス菌、黄色ブドウ球菌等
- \* ウイルス性食中毒・・・小型球形ウイルス等
- \* 自然毒食中毒・・・毒キノコ、フグ毒
- \* 化学性食中毒・・・洗剤、農薬、ヒスタミン

## 食中毒の症状と主な原因

原因菌	症状	潜伏期	主な原因
サルモネラ菌	発熱・腹痛・粘血便・ 下痢・嘔吐・頭痛	12～48時間	細菌に汚染された食品を 口にする事で、生きた 菌自体が食中毒を引き起 こすもの (卵・食肉・牛乳)
カンピロバクター菌	発熱・倦怠感・頭痛・ めまい・筋肉痛	2日～7日	
腸炎ビブリオ	下痢・腹痛・発熱・ 嘔吐	4～24時間	多量の菌が腸管内で作 り出した毒素により発症 (海産魚介類・加熱不充 分な食品・ハンバーグ)
腸管出血性大腸菌 O-157	血便・出血性下痢・ 発熱・吐き気・嘔吐	4～8日	
ボツリヌス菌	吐き気・嘔吐・ 嚥下困難	12～36時間	食品内であらかじめ細菌 が増殖し、産生した毒素 を経口摂取することで発 症 (缶詰・びん詰・弁当・ サンドイッチ・生菓子・ 化膿した手指)
黄色ブドウ球菌	急激な吐き気・嘔吐・ 下痢・腹痛	3時間	

## 食中毒になったときは・・・



家庭でできること

- ① 安静にする。
- ② 吐き気が強いときは顔を横向きにして、もどしたものがつまらないようにしておく。
- ③ 下痢・嘔吐で水分が不足するので、水分補給に気をつける。



注意



食中毒の際下痢止めを使用すると病状が進行し深刻な状態になる可能性があるため、自己判断せず医師の指示に従いましょう。




こんな時はすぐ受診！！

頻度の嘔吐・下痢、顔色が悪い、ぐったりしている、顔・手足のしびれ、舌のもつれ、意識が不明瞭、けいれんなどの神経症状や呼吸困難などの症状のとき。



## 食中毒にならないために（予防の3原則）

食中毒菌が食べ物の中で増えていたり、食品がウイルスに汚染されていても、味・におい・見た目も変わりません。食中毒予防の3原則を是非実践されてください。

菌をつけない (清潔・洗浄)	<ul style="list-style-type: none"><li>☆ 食品はなるべく新鮮なものを買う。</li><li>☆ 手指や器具類の洗浄・消毒をする。</li><li>☆ 食品を分けし保管する。</li><li>☆ 調理器具を用途別に使い分ける。</li></ul>	
菌を増やさない (迅速・冷却)	<ul style="list-style-type: none"><li>☆ 調理は迅速にし、調理後は早く食べる。</li><li>☆ 食品を扱うときには室温に長時間放置せず、冷蔵庫（5℃以下）・冷凍庫（-15℃以下）で保管する。</li><li>☆ 自然解凍をしない。</li></ul>	
菌を殺す (加熱・殺菌)	<ul style="list-style-type: none"><li>☆ 十分に加熱する。</li><li>☆ 調理器具は洗浄した後、熱湯（3分以上煮沸）や塩素剤（5分以上浸したのち充分水洗い）などで消毒する。</li></ul>	

\* 冷蔵庫での保存は容量の70%におさえ、温かいものはさましてから保存するようにしましょう。また、冷蔵庫で菌が死滅することはありません。低温でも増殖する菌は多くいます。冷蔵庫にいたからと過信せずに注意してください。

### ポイント

#### お弁当作り

- ☆ 水分が少ないものを入れる
- ☆ 冷ましてから詰める
- ☆ 必ず十分に火を通す
- ☆ 殺菌・抗菌効果のある食材（生姜・酢・わさび等）を利用する
- ☆ おにぎりはラップで握る

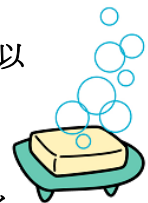
#### 緑茶効果

緑茶に含まれるカテキンには大変強い殺菌効果があります。食事中や食後にコップ1杯の緑茶を飲むことで殺菌効果が期待できます。



#### 手の洗い方

- ① 流水で洗い流す
- ② 石鹸を泡立てて1分以上もみ洗いする
- ③ 流水でよくすすぐ
- ④ 清潔なタオルやペーパータオルでふく





# 休憩室

穀物や果実でアルコールを作り、それらをさらに発酵させてつくる『酢（ビネガー）』。日本で最もポピュラーなのは米から作る米酢といわれていますが、世界にはおよそ 4,000 種類以上もあると言われてい

ます。  
単なる調味料としてではなく、健康を維持する食品としても利用されてきたこの『酢』には様々な作用があります。消化液の分泌を促し消化を助ける・ビタミンCが壊れるのを防ぐ・血圧の上昇を防ぐ・肌の老化を防ぐ・消化吸収を助ける・カルシウムの吸収代謝を促す・血液の流れをよくする・疲労回復にも効果があると言われてい

ます。また、酢を使用することで生ごみや漂白剤の臭いを消したり、水あかや曇りの黄ばみを取ったり、防腐殺菌などにも役立ちます。  
夏バテや食中毒が気になるこれからの季節上手にお酢を使ってみてはいかがでしょうか？

**胃に負担がかかることがあるので摂り方に注意してください。**



## お知らせ

### 診療時間

月・火・水・金	8：30～12：00	15：00～18：00
木・土	8：30～12：00	

### 予約診療

月・火・金	14：00～15：00(予約制)
-------	------------------

日曜、祭日、木曜と土曜の午後は、休診です。  
栄養指導は、第4金曜となっています。