

食中毒の原因と予防について

城里町国保七会診療所 上井 雅哉

■ 食中毒とは？

食中毒とは、食べ物や飲み物などに含まれていた有害な物質を摂取することで、腹痛や発熱、吐き気などの症状を引き起こす健康被害のことです。



■ 食中毒の主な原因物質と発生状況

食中毒の原因として、細菌、ウイルス、化学物質、自然毒、寄生虫などさまざまあり、食べてから症状が出るまでの期間や症状、予防方法も異なります。

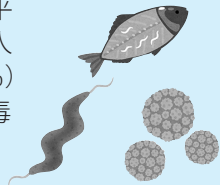
食中毒の主な原因物質

細菌性	カンピロバクター(鶏肉、牛肉等) サルモネラ属菌(卵、食肉調理品等) 黄色ブドウ球菌(弁当、調理パン等) 腸管出血性大腸菌(肉類等) ウェルシュ菌(肉類・魚介類料理等) 腸炎ピブリオ(生の魚介類等)など
ウイルス性	ノロウイルス(水、カキ等)など
化学物質	ヒスタミン(鮮度の落ちた魚等) 金属(水銀、ヒ素等)など
自然毒	動物性(フグ、貝等) 植物性(キノコ、カビ等)など
寄生虫	アニサキス(魚介類等)など

食中毒の発生状況

厚生労働省の統計によると、ここ数年の食中毒発生件数は変動があるものの、年間で1,000~1,400件発生しており、その7割以上がカンピロバクターやノロウイルス、アニサキスが原因です。一方、患者数で見るとノロウイルスが7,000~14,000人と圧倒的に多く、次にカンピロバクター、サルモネラ属菌と続きます。ただし、統計は保健所への届け出に基づくもので、本来の患者数はカンピロバクター腸炎は年間150万人、ノロウイルス腸炎は数百万人程度にのぼるのではとの推計もあります。

また、食中毒による死者は平成23年から令和元年までで54人の届け出があり、うち30人(55%)が細菌性、22人(40%)が自然毒によるものでした。



■ 食中毒の症状

下痢、嘔吐、発熱などの急性胃腸炎症状が主なものですが、病因物質の種類により神経症状、肝炎などの症状が見られることもあります。

胃腸炎(食中毒)は、「大腸炎型」と「小腸炎型」に分けることができます。

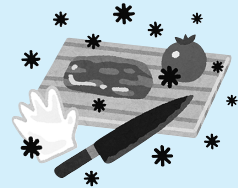
「大腸炎型」…大腸の組織障害により、発熱、腹痛、血便、粘血便を生じる。(原因：主に細菌性)
「小腸炎型」…小腸からの分泌亢進による、大量の水様下痢、吐き気、嘔吐を生じる。(原因：主にウイルス性、毒素産生型細菌)

また、病因物質の種類により、症状が出るまでの時間が異なります。自然毒や黄色ブドウ球菌、ウェルシュ菌、腸炎ピブリオなど、体内に病因物質が取り込まれてから数時間~1日以内に発症するものであれば、食中毒ではないかと気づくことができます。しかし、潜伏期が比較的長いカンピロバクター、腸管出血性大腸菌の場合、1週間以上経ってから発症することもあります。

■ 食中毒の対処法

脱水症状にならないよう、こまめな水分補給が大切です。下痢や嘔吐がひどいときや、高齢者、乳幼児は、病院を受診してください。

下痢止めや鎮痙薬は、腸管運動の停滞や毒素の吸収を助長する可能性があり、原則は使用を避けます。



■ 食中毒の予防

厚生労働省は、食中毒予防の3原則として

「食中毒菌を付けない・増やさない・やっつける」

とうたっています。

気温が高くなり食中毒リスクが高まるこの時期、食中毒予防のポイントを紹介します。

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持することが目安です。細菌の多くは、10℃で増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止します。ただし、細菌が死滅するわけではありません。食材等は早めに使いきりましょう。
- 台所を清潔にし、調理・配膳・食事前は石けんでよく手を洗いましょう。
- 肉や魚の汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理済みの食品にかからないようにしましょう。
- 十分に加熱しましょう。食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。食品の中心部が75℃で、1分間以上の加熱が目安です。
- 料理をそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付着したり、増殖したりします。よく冷ましてから冷蔵庫に入れましょう。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。目安は75℃以上です。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。