



食中毒 ～つけない・増やさない・やっつける～

「食べて、毒に、中る（あたる）」と記す食中毒。夏場は細菌性（温度・湿度等の条件がそろって食べ物の中で増殖し食中毒を起こす）、冬場はウイルス性（食べ物を通じて体内に入り、腸管内で増殖することで食中毒を起こす）が多く、職場や学校内等で広がる危険もあるため、年間を通して注意が必要です。

病因物質名 (微生物や化学物質など)	主な感染経路など	発病までの時間	主な症状
貝毒	二枚貝(ホタテガイ・ムラサキガイ・アサリ・カキ)など	30分から数時間	麻痺、水様下痢、嘔吐、吐き気、腹痛
セレウス菌	肉類、スープ類、焼き飯、ピラフなど中途半端な加熱料理など	嘔吐型は1~5時間、 下痢型は8~15時間	嘔吐型は黄色ブドウ球菌食中毒に類似 下痢型はウェルシュ菌食中毒に類似
黄色ブドウ球菌	常在菌・化膿した手などによる調理	1~5時間 (平均3時間)	嘔気、嘔吐、腹痛(下痢)
リステリア	乳製品・食肉加工品など	数時間~ 概ね3週間と長い	発熱、腹痛、悪寒、嘔吐
ウェルシュ菌	多種多様の煮込み料理(カレー、煮魚、麺のつけ汁、野菜煮付け)など	8~12時間	下痢、腹痛(通常は軽傷で1日で回復)
ボツリヌス菌	缶詰、びん詰、真空パック商品、レトルト類似商品、など	8~36時間	めまい、頭痛、言語障害、嚥下障害、呼吸困難、乳児では便秘
サルモネラ属菌	卵、またはその加工品、食肉(牛レバー刺し、鶏肉)など	8~48時間 (菌種により異なる)	悪心、腹痛、下痢、嘔吐、発熱
腸炎ピリオ	魚介類(刺身、寿司、魚介加工品)とその二次汚染など	平均12時間	腹痛、激しい下痢、嘔気、嘔吐、発熱
病原性大腸菌 (下痢原性大腸菌)	牛肉の加熱不足(牛レバー刺し、ハンバーグ、牛角切りステーキ、牛タタキ)、牛の糞を堆肥に使った野菜など	12時間~72時間 (菌種により異なる)	下痢(血性を含む)、腹痛、発熱、嘔吐
ノロウイルス	貝類(二枚貝)、調理による食品の汚染(二次汚染)	24~48時間	嘔気、嘔吐、激しい下痢、腹痛、頭痛
カンピロバクター	食肉(鶏刺し、生レバー等の生食など)、飲料水、生野菜、牛肉など	平均2~3日と長い	腹痛、激しい下痢、発熱、嘔吐、筋肉痛
エルシニア	食肉、サンドイッチ、野菜ジュース、井戸水など	平均2~5日と長い	腹痛、下痢、発熱、その他虫垂炎様症状など多様な症状

予防の基本

- ① つけない
手指の清潔保持、肉魚と生野菜を同じまな板・包丁で調理しないなど、食品間の微生物の移動を防ぎましょう。
- ② 増やさない
食品は低温で保管し、細菌の増殖を防ぎます。
- ③ やっつける
食中毒の原因となる微生物のほとんどが75℃・1分以上の加熱で死滅します。できるだけ加熱した食品を摂ると安心です。

食中毒にかかってしまったら

原因となった微生物にもよりますが、ヒトからヒトへの接触感染、ドアノブやトイレなどを介した感染などによる、二次感染が起きる可能性があります。一般的には、法律上食中毒での就業制限は義務付けられていません。しかし二次感染を防ぐために、嘔吐・下痢などの症状がおさまるまでは、できる限り休業するのが望ましいといえます。なお、0157に代表される腸管出血性大腸菌感染症など、感染症法で第1類~第3類に分類される疾患の場合は、感染症ごとに定められた職種に関する就業が法律上も制限されます。

いつでも丁寧な手洗いを！

食中毒の原因となる微生物は、手指を通じて口に入ることが多いと考えられています。利用したトイレのノブや鍵などには菌が付着していることがありますので、利用時はより丁寧に手洗いしてください。消毒用アルコールなどを常備するのも有効です。冬場に猛威をふるうノロウイルスは、きわめて強い感染力を持ちます。予防はもちろん、二次感染させない消毒や処理の仕方も大切です。下記をぜひご参考ください。

厚生労働省 ノロウイルスQ&A⇒

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html



医療法人社団相和会