

警報！食中毒にご用心

★細菌、ウイルス、自然の毒が食物をとおして体にはいり、腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、血便などの症状がおこります。

★気温の高い7～9月に多発し、大部分は細菌でおこります。毎年約5～6万人の患者が発生しています。

| 病原菌 | 潜伏期 | 汚染されやすい食材 | 症状の特徴 | | | |
|----------|---------|------------------|-------|----|----|----|
| | | | 嘔吐 | 下痢 | 血便 | 発熱 |
| サルモネラ | 12～48時間 | 鶏卵、食肉類など | △ | ○ | △ | ○ |
| 腸炎ピブリオ | 12～48時間 | 生の魚介類など | ○ | ○ | △ | △ |
| カンピロバクター | 3～5日 | 鶏肉など | △ | ○ | △ | △ |
| 腸管出血性大腸菌 | 3～5日 | 生肉や土の付いた野菜など | △ | ○ | ○ | — |
| ブドウ球菌 | 2～4日間 | ご飯類（にぎりめし、すし、弁当） | ○ | △ | — | — |

症状：○（多い）、△（ときにある）、—（ほとんどない）

★高熱、激しい腹痛、大量の血便、けいれんや意識低下がおきた時は、くわしい検査が必要になります。

★腸管出血性大腸菌（O-157など）がおこす血便はほとんど血液にみえるくらい激しいものです。その患者の10～30%は溶血性尿毒症症候群*を合併し、まれに脳症をおこします。 *貧血をおこし、オシッコが出にくくなる病気

★安静と水分補給が大切です。スープ、粥など消化しやすい食事を取りましょう。じゅうぶん水分がとれない場合は輸液（点滴）が必要なことがあります。

★食中毒の予防のポイント

- ①食品を十分加熱する。
- ②手や調理器具を清潔にする。
- ③井戸水、わき水などの生水に注意する。
- ④冷蔵庫を過信せず、食品は新鮮なうちに食べる。

