

おくすり通信

No. 6 食中毒

こんにちは、薬剤科です。まだまだ暑い日が続いていますね。食品をうっかり放置してしまうと食中毒の心配もあります。今回は食中毒の中でも主に細菌性のものに絞ってまとめています。

《食中毒の原因》

食中毒は、有害な物質が含まれた食品を食べたときに引き起こされる健康被害のことで、原因となるものには様々なものがあります。平成 29 年に発生した食中毒に原因のほとんどは細菌やウイルスによるものです。

食中毒に原因になる 主な細菌・ウイルス	主な感染源	主な症状	平成 29 年		
			事件数	患者数	患者数/件
カンピロバクター	鶏肉	下痢、嘔吐	320	2315	7.23
サルモネラ	卵、肉	下痢、嘔吐	35	1183	33.80
黄色ブドウ球菌	人の常在菌	嘔吐、下痢	22	336	15.27
腸炎ビブリオ	魚介類	水様下痢	7	97	13.86
ウエルシュ菌	煮込み料理（カレーなど）	下痢	27	1220	45.19
腸管出血性大腸菌（O157 など）	肉	下痢	17	168	9.88
その他の病原大腸菌	肉	下痢	11	1046	95.09
ノロウイルス	二枚貝（牡蠣など）	嘔吐、下痢	214	8496	39.70

《食中毒は予防が大切》

食中毒予防の三原則は、細菌を「つけない」「増やさない」「殺す」と言われています。

- ①細菌をつけない：生の肉や魚・卵を扱う前後は手を洗う。まな板や箸は他のものとは別にする。
- ②細菌を増やさない：低温保存する。ただし、冷蔵庫内でも細菌はゆっくり増殖するので早めに食べる。
- ③細菌を殺す：75℃で1分以上加熱するとほとんどの細菌は死滅する。調理器具は洗剤と熱湯で殺菌する。

《食中毒の症状が出たら》

食中毒になると主な症状は下痢や嘔吐です。市販の下痢止めなどで対応したくなるかもしれませんが、下痢や嘔吐を止めてしまうと、原因となっている細菌や毒素の排泄が遅れてしまいます。早く回復するためにも、そういった薬を使うことは避けてください。

また、下痢や嘔吐が起こると体の水分も一緒に出て行ってしまいますので、水分補給をしっかりと行ってください。前々号（熱中症について）で紹介した経口補水液は脱水時に適した飲料として販売されているものですので、下痢や嘔吐による脱水にもお勧めです。

食中毒は、細菌を含む食品を食べてしまっても全員が発症するわけではありません。一般的には、抵抗力の弱い人がなりやすいと言われており、免疫が未発達な乳幼児や免疫力の落ちている高齢者、過労や睡眠不足などで体力が落ちている人は気を付けてください。

体調不良は熱中症の要因の一つにもなります。体調管理をしっかりとって残暑を乗り切りましょう。

そのほか、気になる点がございましたら、お気軽にご相談ください。