

特集！食中毒について！

8月中旬より、ニュースでO-157について多く耳にします。隣の熊谷市でも発生しており、私たちも予防が必要です。O-157は重症化すると命の危険もあります。正しい知識をもって、食中毒を予防しましょう。

—主な原因菌—

〈細菌性〉

感染型

腸管出血性大腸菌 (O157・O111 など)

主な原因食品：牛肉（生肉、レバー）
★熱に弱い。
潜伏期間：1～10日
主な症状：激しい腹痛、下痢、血便



腸管出血性大腸菌感染の重症合併症として、腎臓が機能障害を起こす溶血性尿毒症症候群があります。

腸炎ビブリオ

主な原因食品：魚介類（海水中に菌が生息）。
★真水や酸には弱い。
潜伏期間：8～24時間
主な症状：腹痛、下痢、嘔吐、発熱



ウエルシュ菌

主な原因食品：食肉を使ったカレー、シチューなどの調理品。
★酸素が少ない状態で繁殖します。
潜伏期間：6～18時間
主な症状：腹痛、下痢（発熱、嘔吐はまれ）



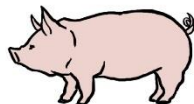
カンピロバクター

主な原因食品：鶏肉（生肉、レバー）、卵、未殺菌の牛乳や水
★少数の菌で食中毒を起こす。
潜伏期間：1～7日
主な症状：発熱、腹痛、下痢、頭痛



エルシニア

主な原因食品：加熱不足の豚肉
潜伏期間：0.5～6日
主な症状：激しい腹痛、下痢、発熱



サルモネラ菌

主な原因食品：卵、鶏肉
潜伏期間：6～72時間
主な症状：発熱、激しい腹痛、下痢、嘔吐



毒素型

ボツリヌス菌

主な原因食品：レトルト類似食品、自家製ビン詰め、いづしなど
潜伏期間：8～36時間
主な症状：嘔吐、神経症状（視力障害、呼吸困難）



黄色ブドウ球菌

主な原因食品：弁当や菓子などの調理食品
潜伏期間：1～3時間
主な症状：嘔吐、腹痛、下痢



セレウス菌

主な原因食品：米飯やめん類の調理品（チャーハンなど）
潜伏期間：30分～16時間
主な症状：嘔吐、下痢、腹痛



〈ウイルス性〉

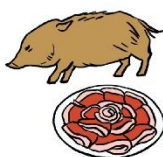
ノロウイルス

主な原因食品：ノロウイルスに汚染された二枚貝の生食
潜伏期間：1～2日
主な症状：発熱、腹痛、下痢、嘔吐



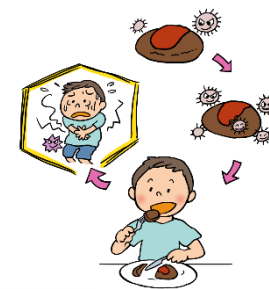
A型、E型肝炎ウイルス

主な原因食品：衛生状態の悪い国の飲料水、獣肉（ジビエ）
潜伏期間：A型は2～7週間、E型は3～8週間
主な症状：発熱、食欲不振、倦怠感、嘔吐、下痢、黄疸など



—食中毒とは—

細菌やウイルス、有毒な化学物質のついた飲食物を食べて起こす健康被害のことを食中毒といいます。食品中の細菌が体内で増えることで発症したり、細菌が作り出した毒素が原因で発症したりしますが、毒のある魚や植物を食べることによっても発症します。



食品を扱うとき・調理するときの注意

消費期限
〇月〇日

消費期限をチェック

買ってきたらすぐに冷蔵庫へ

生野菜はよく洗う

指をけがしているときは、じかに触れない

肉・魚と野菜は、まな板や包丁をわける

作ったたらすぐに食べる

作った料理を長時間放置しない

保存容器は清潔に

再加熱するときは十分に

—食中毒予防の3原則—

①つけない

手や調理器具に付いた菌を洗いながす。

②増やさない

低温で保存し菌の増殖を防ぐ。

③やっつける

加熱して食品中の菌を死滅させる。
※ノロウイルスは85℃

この3原則を心がけ、食中毒を予防しましょう！