



食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、吐き気などの症状が出る病気のことです。

細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。

ウイルスによる食中毒は冬に流行します。また、キノコやフグなどには、自然に有毒な物質を含んでいるものがあり、そういったものを間違えて食べることによって食中毒になることもあります。

食中毒を起こす細菌は、土の中や水、ヒトや動物の皮膚や腸の中にも存在していて、特別な菌というわけではありません。

そのため、食品を作る途中で菌がついてしまったり、家庭で料理したものを、暖かい部屋に長時間置いたままにしておくと、細菌が増えてしまいます。

食中毒をおこす主な細菌とウイルスの特徴

サルモネラ菌

十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因です。

乾燥に強く、熱に弱い特徴があります。食後6~48時間で、吐き気・腹痛・下痢・発熱・頭痛などの症状が出ます。

黄色ブドウ球菌

とトの皮膚、鼻や口の中にいる菌です。傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌が付きやすくなります。 この菌が作る毒素は熱に強く、一度毒素ができてしまうと、加熱しても食中毒を防ぐことはできません。 食後30分~6時間で、吐き気・腹痛などの症状がでます。

- 腸炎ビブリオ

生の魚や貝などの魚介類が原因となります。

塩分のあるところで増える菌で、真水や熱に弱い特徴があります。

食後4時間~96時間で、激しい下痢や腹痛などの症状がでます。







食中毒をおこす主な細菌とウイルスの特徴

カンピロバクター

十分に加熱されていない肉(特に鶏肉)や、飲料水・生野菜などが原因となります。

乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅します。食後2~7日で、下痢・発熱・吐き気・腹痛・筋肉痛などの症状が出ます。

腸管出血性大腸菌(OI57,OIIIなど)

十分に加熱されていない肉や生野菜などが原因となります。菌にはO157やO111などの種類がありますが、十分に加熱すれば防げます。食後12~60時間で激しい腹痛、血が混じった下痢などの症状が出ます。症状が重くなると、死に至ることもあります。

- ノロウイルス

カキなどの二枚貝を生や十分加熱しないで食べた場合や、ウイルスに汚染された水道水や井戸水などを飲んで感染することもあります。熱に弱いので、85度以上で1分間以上加熱。食中毒にかかった人の便や嘔吐物から感染することもあるので、触れたら石鹸でよく手を洗いましょう。



子どもの食中毒

乳幼児は、大人と比べて免疫力・消化能力が不十分、腸内細菌叢が未発達であるために、

- ・食品についた食中毒原因菌が少量でも発症する
- ・食中毒になると重症化しやすい

という特徴があります。

★哺乳瓶・離乳食の衛生

- ・哺乳瓶、離乳食の食器はよく洗い、消毒しましょう。汚れが残っていると消毒の効果がおちることがあります。
- ・作ったら早く食べましょう。離乳食を保存する場合には、食べる前にきれいな器具・容器で取り分け

ましょう。再び食べるときには、中心部までしっかり再加熱しましょう。飲み残し・食べ残しの保存は菌

が増えることがあり、とても危険です。

★乳児用液体ミルクについて

開封後すぐに使用し、飲み残しは与えないで下さい。





ありがさうました。

冢庭でできる

食中毒予防の 6 つのポイント













食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

できていますか? 衛生的な 手洗い























です! 2〜9までの手順を くり返し2度洗いで 菌やウイルスを洗 い流しましょう。

2度洗いが効果的