

細菌性食中毒

食中毒には細菌性と化学性（化学物質及び自然毒）のものがあります。細菌性食中毒とは、食物や手指を介して細菌が口から体内に入り症状をおこします。細菌の種類としてはサルモネラ菌、ブドウ球菌、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、病原性大腸菌などがあります。それぞれの菌で汚染された食べ物や、菌に感染した人の糞便などから感染し発病します。腹痛、下痢、嘔吐、発熱などが主な症状ですが病原大腸菌0157 は、菌が出す毒素により血液に異常がおこり尿毒症や脳症を合併することがあるので油断できません。又、この菌は少ない菌量で発病するため二次感染をおこしやすいのです。

ただ研究されて分かっていることは、食中毒をおこすいづれの菌も、熱に弱く低温に強いということです。病原大腸菌0157 は、75 以上1分間の加熱で死滅します。食中毒予防の三原則は、菌をつけない（清潔）、増やさない（早く調理し冷やす）ころす（加熱）です。具体的にはよく手を洗う、魚や野菜はよく水洗いする、冷蔵庫に食物をつめすぎない、加熱の必要なものには充分熱を通す、調理したものは早く食べる、などです。

菌に感染するのは、個人の体力の低下などが引き金になります。夏の暑さで体力が弱っていたり冷たい飲食物で胃腸の働きが落ちているこの頃の時期は特に注意しましょう。

食中毒様の症状（例えば十分火の通っていないものを食べて数時間～数日後に下痢、腹痛など）がでた時は速やかに医師の診察を受け、適切な治療を受けて下さい。くれぐれも手持ちの薬を一時押さえにのむことのないようにして下さい。

平成8年9月
八木 和歌穂