

健康メモ

食中毒

中区医師会理事
くまもと内科胃腸科院長 熊本 隆

夏は食品が腐

敗しやすく、食

中毒の多い季節

です。食中毒の

原因菌としては



カンピロバクター、病原大腸菌、腸管出血性大腸菌、サルモネラ、ブドウ球菌、腸炎ビブリオなどが挙げられます。カンピロバクターは鶏肉が原因の場合が多く、病原大腸菌は糞便で汚染された食材や水、手指が多く、腸管出血性大腸菌は牛肉、サルモネラは鶏卵や鶏肉などの肉類、ブドウ球菌は調理者の手（にぎりめし

など）が原因となります。腸炎ビブリオは海水温が上昇すると増加するとされています。東南アジアからの冷凍食品、とくにえび類からの感染が多く、解凍後の水も感染源となります。

以上まとめますと、肉類、鶏卵、冷凍食品などに注意が必要であり、手洗いの励行が大切です。

食品の購入に際しては、新鮮な食材を購入しましょう。消費期限を確認し、肉汁や魚の水分が漏れて、他の食材を汚染しないように注意して下さい。肉や魚の購入は買い物の最後にして、寄り道せずに帰宅し、冷蔵冷凍は帰宅後すぐしましょう。

食中毒の予防の原則は、冷蔵すること、新鮮な物を食べることで、素手で食材を触らないことです。冷蔵により菌の増殖を防ぐことができます。また、できるだけ新鮮な物を食べることも大切です。調理のときに素手

で肉などの食材を触ると、手指に肉の表面の菌が付着して手指が次の食材への感染源となります。手指だけでなく、包丁やまな板といった調理具にも配慮が必要です。肉を切った包丁で野菜を切ると、包丁によって野菜に菌が付着しますので、まず、野菜から切るのが大切です。肉と野菜でまな板や包丁を換えることも有効です。焼肉を焼きながら食べる際には、肉をとるはしと食事にはしを分けるのが大切です。

食中毒が疑われたときには、直ちに医療機関を受診して下さい。夏は体力が低下していますので早期治療が大切です。診察と各種検査によって、できるだけ早く原因をつきとめて、適切な抗生物質や点滴などの治療により早期の回復を図ることが重要です。