

主な食中毒と予防法

ドクターズコンテンツシリーズ #07

食中毒とは

食中毒とは口を通して、何らかの有害なものが体内に入ったことが原因で起こる下痢や嘔吐や発熱などの病状をまとめた呼び名です。

食中毒の疑いがあったら早めに医療機関を受診しましょう。

主な食中毒と予防法

ブドウ球菌



人間の皮膚に常に存在している細菌です。細菌は手などから食品へ付着し増殖します。

注意が必要な食品

素手で調理した食品
(お弁当、おにぎり、サンドイッチ)

症状	吐き気・嘔吐	発熱	下痢	腹痛
	○	△	○	○

- 予防のポイント**
- 手を消毒する
 - 素手で調理した食品の残り物は、再加熱して食べない

サルモネラ菌

動物が常に保持している細菌です。

注意が必要な食品

鶏卵、鶏肉
(夏場の自家製マヨネーズも要注意)

症状	吐き気・嘔吐	発熱	下痢	腹痛
	△	○	○	○

- 予防のポイント**
- 手を消毒する
 - 素手で調理した食品の残り物は、再加熱して食べない



Doctor
よしひさ内科クリニック
原田 久 先生

腸炎ビブリオ



海中に常に存在する細菌です。この食中毒は夏～秋にかけて多発します。

注意が必要な食品

加熱されていない魚介類
(さしみ、しらすなど)

症状	吐き気・嘔吐	発熱	下痢	腹痛
	△	△	○	○

- 予防のポイント**
- 調理時によく加熱する
 - 低温で管理する

カンピロバクター



動物が常に保持している細菌でサルモネラ菌と似た特徴があります。

注意が必要な食品

生肉(鶏、牛、豚)

症状	吐き気・嘔吐	発熱	下痢	腹痛
	△	△	○	○

- 予防のポイント**
- 生肉は食べない
 - 手を消毒する

主な食中毒と予防法 (つづき)



ウェルシュ菌

冷蔵、冷凍された作りおきの料理に付着していた場合、再度加熱した時に増殖します。

注意が必要な食品

作りおきした料理(※学校給食なども)

症状	吐き気・嘔吐	発熱	下痢	腹痛
	△	○	○	○

- 予防のポイント**
- 調理時によく加熱する
 - 素手で調理した食品の残り物は、再加熱して食べない



ボツリヌス菌

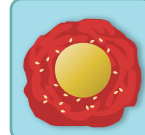
熱の通っていない保存食にいる細菌です。熱に弱く、加熱さえすれば防ぐことができます。

注意が必要な食品

加工された保存食品
(ソーセージ、真空パック食品、瓶詰め食品)

症状	吐き気・嘔吐	発熱	下痢	腹痛
	○	○	○	○

- 予防のポイント**
- 調理時によく加熱する



病原性大腸菌(O-157)

幼児やお年寄りが病原性大腸菌(O-157)の食中毒になると脳症などが併発し、死に至る恐れがあります。

注意が必要な食品

肉・生乳・野菜・井戸水など原因となる食品は多種に渡ります。

症状	吐き気・嘔吐	発熱	下痢	腹痛
	△	△	○	○

- 予防のポイント**
- 調理時によく加熱する
 - 水質検査の実施を確かめる



ノロウイルス

貝類が保持しているウイルスです。便や嘔吐物で排出されたウイルスによる2次感染が増加します。

注意が必要な食品

加熱されていない貝類(生カキ)

症状	吐き気・嘔吐	発熱	下痢	腹痛
	○	○	○	○

- 予防のポイント**
- 貝類を生で食べない
 - 手を消毒する
 - キッチン用品を定期的に塩素系洗剤で消毒する

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」

サイトでは様々な症例をご紹介します。

この他にも...

アイチケット 広場



http://park.paa.jp/

- 食中毒の基礎知識
- 食中毒と食あたりの違い
- 正しい対処の仕方
- 子どもを観察する際の注意点