

食中毒はなぜ起こる？

～感染ポイントと夏の代表的な食中毒～

食中毒とは原因となる細菌やウイルス、寄生虫、有毒な物質を含む食べ物などを食べることで、
下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことをいいます。

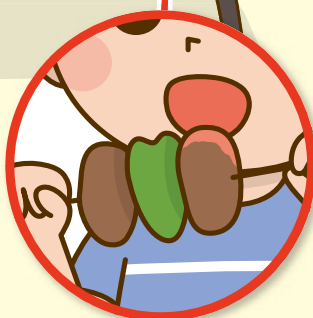
夏は特に細菌性食中毒に注意が必要です。



傷がある手で
おにぎりを作ったら…



手をしっかり
洗わなかったら…



生焼けの
お肉を食べたら…



生肉に触れた箸で
野菜を食べたら…



黄色ブドウ球菌
による食中毒の恐れ



カンピロバクター
腸管出血性大腸菌(O157など)
による食中毒の恐れ



急にお腹が…これって食中毒!?



おもな細菌性食中毒の特徴・症状

細菌名	黄色ブドウ球菌	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌
原因となる食品	おにぎり、お弁当、巻きずし、調理パンなど 特に素手で扱う手作り食品	十分に火が通っていない肉、十分に洗っていない野菜、井戸水やわき水	さまざまな食品、井戸水
特徴	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無毒化されない。	少量の菌で発症。乾燥、熱に弱い。ペットから感染することもある。	少量の菌で発症。熱、消毒剤に弱い。血清型によりO157、O26などに分類される。
症状【潜伏期間】	吐き気、嘔吐、腹痛 【30分～6時間】	下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛 ギラン・バレー症候群(*)を 発症することもある。 【1～7日】	下痢(水様便、血便)、発熱、腹痛 重症化すると溶血性尿毒症症候群や脳症などの合併症も。 【3～5日】

(※)ギラン・バレー症候群…下肢の脱力感・筋力低下・感覚鈍麻・歩行困難などの症状を呈する病気。

食中毒の症状が見られる場合の処置



① 水分補給

下痢や嘔吐による脱水症状を防ぐため、スポーツ飲料などをこまめに摂取しましょう。

② 吐き気や嘔吐がある場合横向きに寝かせる

吐きやすい体勢にし、嘔吐物が気道に詰まるのを防ぎます。

③ 自己判断で市販薬を服用しない

細菌や毒素を体外へ排出させる体の機能を妨げる恐れがあります。

消毒液の作り方・嘔吐物などの処理方法

【用意するもの】 市販の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム・塩素濃度5%)・エプロン・マスク・手袋・ペーパータオル・雑巾など

- 漂白剤による色落ち、手・衣類などへの付着にご注意ください。
- 処理後は必ず手を洗いましょう。
- ウイルス性食中毒の場合は、乾燥すると空気中に漂いやすくなるため早めの処理が大切です。

衣類など

- 塩素濃度0.1%の消毒液を作る
漂白剤 10mℓ + 水 500mℓ
- 附着物をそっと拭きとる(飛散防止)
- 洗剤を入れた水で静かにもみ洗い
- 80℃で10分以上の洗濯、または①で消毒
スチームアイロンや乾燥機も効果的
濡かせて2分以上

床など

- 塩素濃度0.02%の消毒液を作る
漂白剤 10mℓ + 水 2ℓ
- 汚物をそっと拭きとる(飛散防止)
- ①を浸すように拭く
- 水拭きする

処理に使用したものは全てビニール袋に入れ口をしっかりと閉じて捨てる