

食中毒にご用心

気温が上がるとあちこちで聞かれるようになるのが食中毒のニュース。コロナ禍で増えたテイクアウトやデリバリーでの食事の機会も、食中毒の可能性を高くしているそうです。今回は、夏に注意が必要な食中毒について解説します。



河北光
河北総合病院 副院長
救急集中治療科
かわきた・ひかる
日本救急医学会救急科専門医

夏になると気温が上がります。また、バーベキューやピクニックなど屋外で食事をする機会も増えることと思います。室内外で、暖かい環境に長時間置かれた食べ物を口

にすることが多くなるため、食中毒になりやすいと言われています。

食中毒を引き起こす細菌の多くは室温(約20℃)で増殖が活発化し、人間や動物の体温ぐらいの温度で

増殖スピードが最も速くなります。

その細菌性の食中毒について、くわしく述べていきたいと思います。

食中毒とは

病原体(細菌、ウイルスなど)や毒素が付着した食べ物を口にするこことよって引き起こされる腹痛、悪心・嘔吐、下痢などの症状のことを言います。

特に6〜9月は、気

温も湿度も高くなるため、細菌が繁殖しやすい環境が整い、食中毒が増えると言われています。また、アウトドアのイベントが増え、毒キノコやフグに代表されるような食べ物の毒素を摂取する機会が増えることも、夏に食中毒が増加する要因だと言われています。

細菌性の食中毒は発生の仕方により「感染型」と「毒素型」に分類されます。「感染型」とは、食品の中で増殖

した細菌を摂取することにより、腸管内で感染し発生する食中毒のことです。「毒素型」とは、食品の中で細菌が増殖する際に毒を生産し、その毒を摂取することにより発生するものです。

一方、ウイルスは細菌と異なり、

症状は下痢、嘔吐、腹痛など他の細菌性の食中毒と同様で、やはり免疫力が低下している人に重症化する傾向があります。

また、カンピロバクターへの感染が原因となつて、手足や顔面の麻痺、呼吸困難などが現れる「ギラン・バレー症候群」を数週間後に発症することもあります。このような症状が出たらすぐに受診しましょう。

サルモネラ

サルモネラは牛や豚などの家畜をはじめ、犬、猫などのペット、川に生息しているウナギやスッポンなどからも感染の可能性ががあります。また細菌なのに乾燥にも強く、秋や冬にも発生するものこの菌の特徴です。

感染源としては特に卵が多く、生卵を使用する卵かけご飯からサルモネラに感染した子供が死亡した例もあるそうです。時間が経った卵ほどサルモネラを有している可

能性が高いため、賞味期限ギリギリのものなどは注意が必要です。

予防のために

厚生労働省が発表している食中毒予防の3原則があります。「食中毒菌を付けない・増やさない・やつける」の三つです。

食中毒は、主に口から摂取して体内に持ち込むことで発症するため、細菌を食べ物に「付けない」、食べ物や調理器具に「増やさない」、物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物を「やつける」という3原則を大切だということです。

具体的には、日常生活での次のような基本的な行動に効果があります。

- 手や調理器具をしっかりと洗う
- 食べ物の消費期限を守り、低温で保存する
- しっかりと加熱処理をする

自分のできる予防をきちんと行いながら、これからの季節を楽しみましょう。

くつか説明します。

黄色ブドウ球菌

黄色ブドウ球菌は我々の周りに広く分布しており、哺乳類や鳥類、また人の鼻腔、咽頭、手の表面などにも存在するとても身近な細菌です。そのため人の手が触れるにぎりめし、寿司などをはじめ、肉・卵・牛乳などの調理加工品に付着する菌を摂取することで感染します。その菌が腸管内でエンテロトキシンと呼ばれる毒素を産生することで症状を引き起こす「毒素型」の食中毒です。

症状として悪心・嘔吐が必ず生じ、その後下痢や腹痛が起こると言われています。

腸管出血性大腸菌

腸管出血性大腸菌は病原性大腸菌とも呼ばれますが、元々は牛や豚などの家畜の腸の中に存在している大腸菌の一つです。O157と呼ばれるものがよく知られています。

「感染型」の食中毒で、ペロ毒素と呼ばれる毒素を産生し、腹痛、水のような下痢や出血性の下痢を引き起こします。食肉などに付着し、肉を生で食べたり、加熱不十分な肉を食べたりすることによって食中毒を発症します。特に、糖尿病をはじめとする免疫力が低くなるような基礎疾患を持つている方、乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合もあるので注意が必要です。

カンピロバクター

カンピロバクターは、我が国の細菌性食中毒の原因として最も多く、年間200〜300件、2000人程度発生しています。特に鶏肉に多く生息し、焼鳥屋やバーベキューでの集団感染の報告もよくありま