

健康 ぷらざ

夏がシーズン - 食中毒 -

企画：
日本医師会

No. 80

指導：国立感染症研究所 所長

竹田 美文

食中毒のピークは夏！

食中毒は年間を通じて発生していますが、とくに夏に多発します。高温多湿の気候は食中毒菌の増殖に最も都合がいいからです。

食中毒菌は腸炎ピブリオをはじめ、サルモネラ、カンピロバクター、O-157、ぶどう球菌など10数種類におよぶ多種類です。腸炎ピブリオは魚介類に、サルモネラは卵にと、食べ物につくチャンスをうかがっています。

見分けられない食中毒菌

食中毒菌のついた食べ物を食べなければ、もちろん食中毒にはなりません。しかし残念ながら、

食中毒菌のついた食べ物を見分けることはたいへんむずかしくて、目で見ても鼻で嗅いでも、舌にのせても、まったく普通で変わったところがありません。



予防の3原則

食中毒菌を「つけない」「増やさない」「生かしておかない」という3原則を守ると食中毒にはかかりません。

「つけない」ためには

菌のついていない食材を選ぶこと。調理前や食前の手洗いを励行。まな板や包丁、ふきんもよく洗って乾燥させ、調理したものはすぐに食べましょう。



「増やさない」ためには

生鮮食品は買ったらずちに冷蔵庫や冷凍庫に入れること。残った食べ物も時間を置かず冷蔵庫に入れるなど低温で保存しましょう。



「生かしておかない」ためには

食材の中心部に熱が届くように十分に加熱すること。75℃で1分以上加熱すれば安心です。



食中毒菌に押しこめ、患者さんにはお見せくたさい。