

# 健康 ぷらざ

## 夏は特にご用心!

### —細菌による食中毒—

指導：米沢記念桑陽病院内科 川野 豊一

企画：  
日本医師会

No.343

### 暑くて湿度の高い夏は…

食中毒は、食べ物や飲み物などが原因で起こり、下痢や嘔吐、腹痛、発熱などの症状がみられます。ムシムシして暑い梅雨時や夏は、特に細菌による食中毒が多くなります。

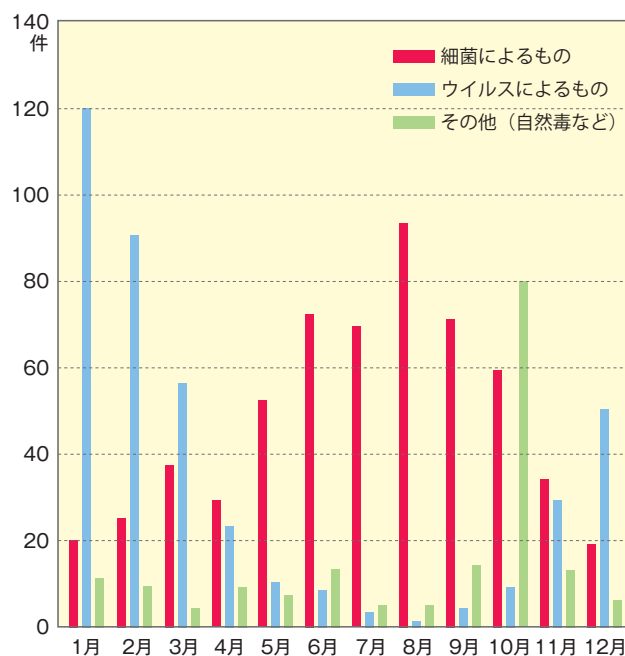
有名な細菌は、カンピロバクターや病原性大腸菌、サルモネラなどで、これらの細菌は食肉となる動物の腸の中にもいますが、精肉するときに食肉の表面に付着します。これを洗い流さず、また十分に加熱せずに食べた場合に食中毒になることがあります。

### 食中毒を予防するには

食中毒の原因となる細菌がついていても、小さくて目に見えないものではないので分かりません。しかも、食べてすぐではなく、数時間から数日後に症状が出ることもあります。

細菌性食中毒の予防には、食中毒菌を「つけない」「ふやさない」「殺菌する」が3原則です。そのためには、手やまな板、包丁などをよく洗う、食品を室温で放置せずに冷蔵や加熱する、生の食品と加熱済みの食品を分けることなどが重要です。特に、肉は生で食べずによく熱を加えましょう（細菌性食中毒の予防には75℃、1分以上）。

● 月別の食中毒件数とその内訳（2010年：全国）



厚生労働省：平成22年食中毒統計調査より

### 早めにかかりつけの医師を受診しましょう

軽い場合は、腹痛や下痢になっても水分を補給し安静にすれば数日で体調が戻ることもありますが、重い場合は、水のような下痢が頻繁に出たり、腹痛も激しく、便に血液が混じることもあります。また、命にかかわることもありますので、早めにかかりつけの医師を受診しましょう。そのときには、同じような症状の人が自分のまわりにいるか確かめておきましょう。



◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。