

夏の食中毒予防

CNCグループ健康保険組合

食中毒は、原因によって細菌性、ウイルス性、自然毒、化学物質、寄生虫などに分けられますが、特に梅雨から夏場に多くなるのは細菌性の食中毒です。正しい知識で対応し、発症と重症化を防ぎましょう！

夏の食中毒は細菌性が中心！

夏場に多い細菌性食中毒の原因菌

細菌名	主な感染源	特徴と症状
サルモネラ菌	牛・豚・鶏などの生肉、鶏卵	<ul style="list-style-type: none"> 6～72時間で発症 発熱、下痢、嘔吐
(黄色)ブドウ球菌	調理する人の手指(皮膚などにいる常在菌)、調理器具	<ul style="list-style-type: none"> 30分～6時間で発症 下痢、嘔吐、胃の痛み
腸管出血性大腸菌(O-157など)	生肉(牛や豚など)や水	<ul style="list-style-type: none"> 4～8日で発症 激しい腹痛、大量の血便 重症化しやすい
カンピロバクター	鶏、牛、豚の生肉	<ul style="list-style-type: none"> 1～7日で発症 腹痛、下痢、嘔吐、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感

寄生虫「アニサキス」による食中毒が増加中！！

アニサキスが寄生する魚介類を刺身など生で食べることで発症。寄生虫が胃や腸の粘膜に食いつくことで、激しい胃の痛みや嘔吐などの症状が現れます。



まずは、**鮮度**を徹底！**目視**で確認！
さらに、**冷凍・加熱**が有効！

一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、しょうゆやわさびでは、アニサキスは死滅しません。

サバ、アジ、イワシ、イカなどに寄生



体長2-3cm、白色の太い糸のように見える

食中毒予防の三原則とは？

① 原因菌をつけない



調理中もこまめに手洗い！



野菜の後に肉・魚を切る

② 原因菌を増やさない



詰めすぎに注意！目安は7割！



飲みかけのペットボトル飲料は早く飲み切る！

③ 原因菌をやっつける



布巾や調理器具は、煮沸・台所用漂白剤などで殺菌処理を！



食材は、十分加熱！

食中毒かもしれないと思ったら？



吐き気・嘔吐・腹痛・下痢など、食中毒の疑いがあるときは、早めに医療機関を受診しましょう。

★ 水分補給が大切！

下痢や嘔吐をしたら、しっかり水分を補給して脱水を防ぎましょう。

★ 自己判断でお薬を飲まない

下痢止めや吐き気止めのお薬を飲むと、原因物質が体内から出ていかず、症状が長引いたり、重症化することがあります。

