

山本組合総合病院
消化器内科

佐藤 邦彦

食中毒について

梅雨の時期に入り高温多湿になると、食中毒の発生が多くなります。その殆どが細菌性食中毒ですが、ただこれ以外の季節でも、冬には牡蠣などが原因とみられるノロウイルスによる食中毒が多く発生し、キノコなどによる食中毒は、その食材の旬にあたる秋から冬にかけて多く発生します。

食中毒とは、細菌をはじめ自然毒や化学物質など生理的に有害・有毒なものが、食品に混入されたりすることにより、経口的に摂取されておこる疾患の総称です。かつて「食あたり」とよばれたものも含まれ、症状は主に下痢や嘔吐や腹痛、発熱です。

食中毒には数多くの原因菌が

あり、代表的なものとして、ノロウイルス、カンピロバクター、サルモネラ属菌が挙げられ、この3種が原因菌の8割を占めます。



ウイルス食中毒として、ノロウイルスによる食中毒は直接ヒトからヒトに、また飲食物を介してヒトからヒトに感染します。潜伏期間は1〜2日で、激しい下痢と嘔吐が主な症状です。感染性が非常に強く、老人ホームなど高齢者の集まる所で蔓延した場合、多数の死者を出し新聞に大きく掲載されることがあります。

食中毒を予防するためには、十分に加熱した食品をとる他、調理段階での汚染防止、ネズミ、ゴキブリの駆除や保菌者の治療、食品の冷蔵などを心懸けることが大切です。また、加熱で破壊されない毒素もあるので、

特に高温多湿な時期は食べ残しを煮直して食べるのも危険となります。多くの細菌では、原因細菌が増殖し食中毒を発症している状態となっても、味や臭いを変えません。そのため飲食の直前に安全を確認するのは困難であり、予防することが重要になります。

基本的ですが、手洗い・うがいはやはり大事です。特にトイレに行ったあとは、糞尿には菌が極めて多数含まれているので、必ず石鹸で手を洗いましょう。消毒用アルコールによる殺菌も効果的です。

食中毒の治療は、対症療法と



しての薬物療法や食事療法などが行われます。食事療法は、1日くらい絶食し、悪心や嘔吐がなくなれば水分を経口的に十分与え、お粥から1日2〜3回の便になったら常食に戻していきます。絶食中は温めた番茶などを与え、冷たい飲み物などは避けます。感染型の細菌性食中毒には抗菌薬療法も必要です。

症状の開始はどうしても辛いですが、大抵の場合次第に落ち着いてくるのも特徴です。で、この季節予防に努めつつも、もし食中毒になったとしても慌てない知識を身につけておきましょう。