

## 6月のテーマ

# 食中毒にご用心



食中毒が疑われる場合は必ず医療機関で診察を受けることが基本です。早急な治療が必要なケースは次の通りです。

- 下痢が1日10回以上起こる。
- 体がフラフラする。
- 意識が遠くなる。
- 尿の量が減る。尿が12時間以上出ない。
- 下痢便に血液が混ざる。
- 嘔吐が止まらない。

### ☆家庭でできる応急処置は？

食中毒でとくに注意しなければならないのが、下痢や嘔吐によって起こる脱水症状と、吐いたものがのどに詰まるのを防ぐことです。

脱水症の予防には水やお茶、スポーツ飲料などで水分の補給を。

吐いたものが気管支につまると呼吸困難や肺炎を起こすことがありますから、吐きやすいよう横向きに寝かせます。



**自己判断で下痢止めの薬や解熱鎮痛剤を飲まないこと。**

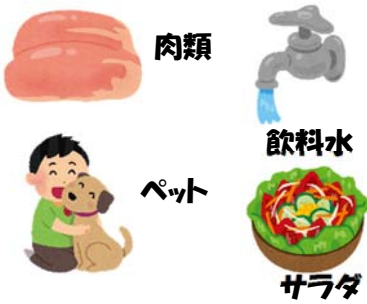





下痢止め薬を飲むと、細菌や毒素を腸内にとどめてしまい、症状を悪化させるケースがあります。






薬を飲んでしまった場合は診察を受ける際、その薬を持参するようにします。

下痢のときの食事は、水様の便のときはおもに水分を摂り、やわらかい便になったらおかゆにするなど、便と同じようなかたさの食べ物を食べるようにするとよいでしょう。









## ☆主な菌の種類と特徴

感 染 型			
菌の種類	カンピロバクター	腸炎ビブリオ	サルモネラ
原因となる食材など	 <p>肉類 飲料水 ペット サラダ</p> <p>肉類(特に鶏肉)、サラダ、生乳、飲料水などに多い。犬や猫、小鳥などの腸管にも存在するので、ペットから感染するケースもある。</p>	 <p>刺身 寿司</p> <p>海水に住む魚介類が原因。生で食べる刺身やすしなどに多い。水温 15 度以上で増えるため、夏場に起こりやすい。</p>	 <p>卵 肉や卵のあまり加熱していない加工品</p> <p>鶏肉や牛肉のたたき、牛のレバー刺、卵、およびそれらの加工品で加熱をあまりしていない食品などに多い。</p>
潜伏期間	1～7 日	8～24 時間	6～48 時間
主な症状	 <p>発熱・頭痛・筋肉痛 腹痛 おう吐 下痢 など</p> <p>初期症状として発熱や倦怠感、頭痛、筋肉痛等がおこり、続いておう吐、腹痛、下痢を起こす。下痢は水に近い便と粘液便の場合がある。</p>	 <p>悪心・おう吐 激しい腹痛 発熱 下痢・粘血便 など</p> <p>おもな症状は激しい腹痛、悪心、嘔吐、下痢、粘血便、発熱。しびれやチアノーゼ(唇が紫色になる)などが出ることも。</p>	 <p>発熱 腹痛 おう吐 下痢 など</p> <p>嘔吐、腹痛、38 度前後の発熱、下痢などが急激に起こる。下痢便は水に近く、粘血便が出ることもある。</p>

感 染 型 （ 生 体 内 毒 素 型 ）			
菌の種類	腸管出血性大腸菌 (O157 など)	セレウス菌 (下痢型)	ウェルシュ菌
原因となる 食材など	 ハンバーガー  飲料水  サラダ           など <p>牛肉、ハンバーガー、ローストビーフ、生乳、サンドイッチ、サラダ、飲料水など。</p>	 弁当  プリン           など <p>乳製品や野菜、肉類が原因となりやすい。</p>	 室温で長時間 放置された煮物  一晩寝かせた カレー           など <p>酸素を嫌うため、加熱調理された後、長時間放置された料理に多く発生する。鶏肉の煮つけやカレー、シチューなど。</p>
潜伏期間	3～9 日	6～16 時間	6～18 時間
主な症状	 激しい腹痛  出血を伴う下痢           など	 腹痛  下痢           など	 腹痛  下痢           など
	<p>激しい腹痛から始まり、数時間後に水様下痢を起こすことが多い。1～2日後に出血をともなう下痢が起こる。38 度以上の高熱はまれ。子どもやお年寄りには合併症を起こしやすい。</p>	<p>ウェルシュ菌とよく似た症状を示すが、日本国内での発生例はあまり多くない。水様性の下痢、腹痛、腹部のけいれんなどが起こる。嘔吐はめったに見られない。</p>	<p>腹部が張った感じになり、腹痛や下痢が起こる。下痢は1日に数回程度。2～3日で回復することが多い。</p>

## 毒素型（食品内毒素型）

	毒素型（食品内毒素型）		
菌の種類	ボツリヌス菌	セレウス菌（嘔吐型）	黄色ブドウ球菌
原因となる 食材など	 <p style="text-align: center;"> <b>発酵保存食品</b>  <b>瓶詰</b>      <b>缶詰</b>                      など                 </p> <p>酸素のあるところでは増殖できないため、真空パック入り食品、ビン詰めや缶詰の食品、発酵保存食品などに多い。</p>	 <p style="text-align: center;"> <b>チャーハン・ピラフ</b>  <b>おにぎり</b>  <b>スパゲッティ</b>                      など                 </p> <p>チャーハン、ピラフ、おにぎり、仕出し弁当、スパゲッティなどに多い。</p>	 <p style="text-align: center;"> <b>おにぎり</b>  <b>サンドイッチ</b>  <b>和菓子</b>                      など                 </p> <p>人の手指を介して感染するため、おにぎり、すしなどの米飯類やサンドイッチ、和菓子などに多い。</p>
潜伏期間	8～36 時間	30 分～6 時間	30 分～6 時間
主な症状	 <p style="text-align: center;"> <b>物が二重に見える</b>  <b>しゃべりづらい</b>  <b>分泌障害</b>                      など                 </p>	 <p style="text-align: center;"> <b>吐き気</b>  <b>おう吐</b>                      など                 </p>	 <p style="text-align: center;"> <b>吐き気</b>  <b>おう吐</b>  <b>下痢</b>                      など                 </p>
	吐き気、嘔吐やものが二重に見える、弱視、言葉がしゃべりづらくなる。耳鳴り、呼吸困難、唾液や汗の分泌障害などが起こる。重症例では呼吸麻痺により死亡することも。	吐き気や嘔吐、下痢、腹部のけいれんなどが起こる。激しい嘔吐で吐いたものをのどにつまらせることもある。 黄色ブドウ球菌の症状に似る。	悪心や激しい嘔吐、下痢がおもな症状。下痢便は通常、水様性だが、重症化すると粘血便に。多くは1～2日で回復。