

いきいき健康生活
鴻巣市広報「かがやき」 平成21年6月15日号 掲載
食中毒

細菌やウイルスが付着した食品や、有害・有毒物質が含まれた食品を食べることにより起こる健康被害（吐き気・おう吐・下痢など）を食中毒といいます。最も多くみられるのは、細菌性の食中毒です。

食中毒は、温度や湿度が細菌の増殖に適している7月から9月にかけて最も多く発生します。しかし、住環境の変化や食物の輸入増加などの影響から冬場の発生も近年増加しています。

原因となる細菌の種類は、以前は腸炎ビブリオ・ブドウ球菌・サルモネラ菌でしたが、最近では肉食の影響で牛・豚・鶏の腸管に由来するサルモネラ菌・ウェルシュ菌・カンピロバクター菌が増加しています。

ここ数年特に増加しているのがノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎です。その多くは冬場に見られますが、一年を通して発生しています。

以前はかきを含む二枚貝による食中毒が多く報告されていましたが、近頃はこれらを食べていない例も増加しています。ノロウイルスを持った人が調理した食品を食べたり、使用した調理器具に触れることで感染することもあります。

食中毒を起こして、下痢やおう吐を繰り返したからでは、水分が不足して脱水症状を起こしやすい状態にあります。経口補水液（アクアソリタ・など）やスポーツ飲料を少量ずつあげながら、症状が重くなる前に早めに主治医に診てもらいましょう。

おう吐を繰り返す場合には、おう吐物がのどに詰まらないよう吐きやすい体位をとるように注意してあげましょう。下痢止め薬の服用は、場合によって病状を悪化させることがありますので医師の指示をあおぎましょう。

食中毒の予防は、手洗いを励行し、食材や調理器具・食器を清潔に取り扱って、食品に細菌やウイルスをつけないことが大事です。また、食品は十分に加熱することで殺菌することができます。睡眠不足や寝冷えなど、健康管理に気をつけることも予防にとって大事なことです。

自分で作ることもできます

一度沸騰させた水1リットルに対して、
砂糖小さじ4杯、塩小さじ半分をよく溶かします
(ユニセフニュースより)