

いきいき健康生活
鴻巣市広報「かがやき」 平成24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。細菌性の食中毒が最も多くみられます。

食中毒は、温度や湿度が高くなる6月から9月にかけて最も多く発生します。原因となる細菌は、腸炎ビブリオ・ブドウ球菌・サルモネラ菌・病原大腸菌（O157、O111）・ウェルシュ菌・カンピロバクター菌などがあります。

ここ数年、増加傾向にあるのがノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎です。その多くは冬場にみられますが、1年を通して発生します。以前は、2枚貝（生ガキが主）による食中毒が多くみられましたが、最近は感染者からの二次感染（汚物から）がほとんどです。

O157、O111に感染した生牛肉を食べて、多くの人が感染しました。国の許可がでるまでの当分の間は、生肉の摂取を控えましょう。

食中毒で下痢やおう吐をくり返したからだは、水分が不足して脱水症状をおこしやすい状態にあります。特に乳幼児やお年寄りには注意が必要です。

ミネラル水やスポーツ飲料を少量ずつあげながら、主治医に相談しましょう。おう吐を繰り返す場合は、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しましょう。

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るため、医師の指示を仰ぎましょう。食事摂取については、水分補給が可能になった後、消化・吸収のよいものを少量ずつ始めてください。

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切です。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。