



感染症とたたかう

発行：国立大学法人 長崎大学 監修：長崎大学病院 感染制御教育センター長・教授 泉川 公一
お問い合わせ：長崎大学熱帯医学研究所 〒852-8523 長崎市坂本1丁目12-4 TEL：095-819-7800（代表） FAX：095-819-7805

● 私たちの暮らしと感染症 ●



家庭でも発生する**食中毒** 10月までは十分ご用心を

食中毒とは、有害な細菌やウイルスがついた食品や、有毒な化学物質などを含む食品を食べた結果、下痢や嘔吐、発熱などの症状が出る病気です。気温と湿度が高い季節には、サルモネラ菌や病原性大腸菌など細菌による食中毒（細菌性胃腸炎）が多く、逆に寒い季節には、ノロウイルスなどのウイルスによる食中毒が多く発生します。

夏の食中毒は細菌性胃腸炎が大半 高温多湿の環境で細菌が増える

食中毒を引き起こす細菌の多くは、約20℃くらいから活発に増殖し始め、人間の体温ぐらいの温度になると増殖のスピードが最も速くなりま

す。夏の高温多湿の環境にある食品は、細菌が増殖するうえで最適の環境です。

細菌性胃腸炎には、大きく分けて感染型と毒素型があります。感染型は、食品の中の細菌が腸の中で増殖して食中毒を起こすもので、サルモネラ菌やカンピロバクター、腸炎ビブリオ菌、病原性大腸菌などがあります。毒素型は、食品中で増殖した細菌がつくった毒素を食べることで食中毒を起こすもので、ボツリヌス菌や黄色ブドウ球菌などがあります。

細菌による食中毒は真夏に多いと思いがちですが、実は5月から10月ごろまで発生が続きます。「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、長崎市の3月の平均気温が約11℃なのに対し、9月は約

25℃もあります。9月下旬になると涼しく感じる
ので、食べ物を常温で長時間放置したり、十分に
加熱せずに食べたりしがちですが、10月ごろまで
は要注意です。

9月は夏バテなどで体の抵抗力が低下してお
り、そこに気温の変化が加わり、体調を崩しや
すい時期です。しかも、行楽シーズンで、バーベ
キューや運動会、お祭りなど野外での食事が増え
ることも、食中毒が多い理由の一つです。

食中毒というと、飲食店や仕出し弁当、宿泊施
設の食事などが原因で集団発生すると思いがち
ですが、実は家庭での食事でも発生しています。
ただ、家庭の場合、具合が悪くなるのは数人であ
り、食中毒とは気付かないことが多いのです。

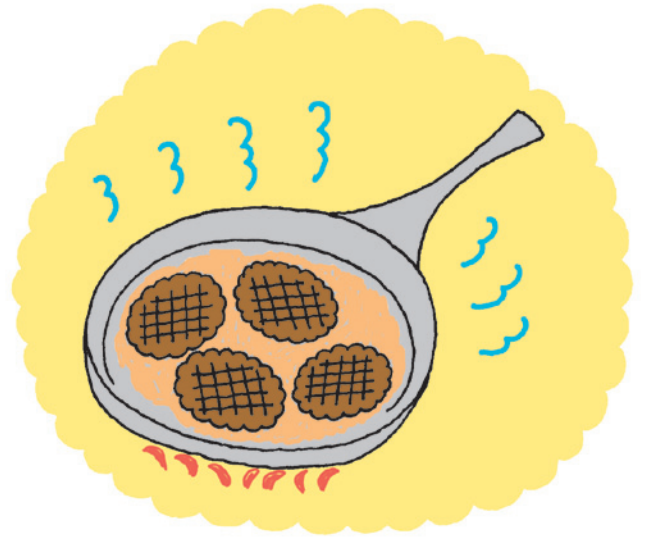
食中毒の主な症状は、嘔吐、下痢、腹痛、発熱
です。こうした症状が出たら、脱水症にならない
よう、水分と電解質を十分補給します。吐き気が
あまり強くなければ、バナナなど食べやすい果物
を一緒に食べるのもよいでしょう。

手と調理器具はこまめに洗う 保存は低温、食べるときは加熱

食中毒の予防の原則は、原因となる細菌を「付
けない」「増やさない」「やっつける」の3つです。

まず、原因となる細菌を食品に「付けない」よう
にします。

手には、さまざまな菌が付着しているので、調
理前は必ず手を洗います。生の肉や魚、野菜など
の食材にも雑菌がついているので、調理中にこれ
らの食材に触ったら、その都度手を洗い、使った
包丁やまな板も洗います。調理で余った食品を保
存する前にも、十分な手洗いをします。もちろん、



食事の前には、もう一度手を洗います。

細菌を「増やさない」ためには、迅速な調理と
低温での保存が大切です。

食中毒が起きるのは、細菌がある一定の量ま
で増殖してからです。細菌は時間の経過とともに
増えるので、調理は迅速に行い、調理後はなるべく
早く食べ終わることが大切です。

細菌の多くは、10℃以下では増殖がゆっくり
となり、-15℃以下では増殖が停止します。した
がって、食品は低温で保存することが重要です。
特に残った生肉を保管するときは、まわりの食品
に菌が広がらないように、生肉だけ密封容器に
入れるラップで包んでから冷蔵庫に入れましょう。

3つ目の原則が、加熱処理によって細菌を「やっ
つける」です。

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死
滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱し
て食べれば安全です。加熱は最も効果的な殺菌
方法ですが、加熱が不十分だと菌が生き残りま
す。特に肉料理では、中心部を75℃で1分以上
加熱することが大事です。

次号(2016年8月号)では
「フル熱」を取り上げます。