



最近急に暑くなってきましたね。湿度も高い日が増えてきました。そんな日が続くと段々気になってくるのが…「食中毒」です！最近ニュースでも食中毒の話題が増えてきたように感じます。そこで今回は食中毒の危険性や特徴、対策についてご紹介します。



▼食中毒にはどのようなものがある？

- ・食中毒の原因には「細菌」「ウイルス」「自然毒」「化学物質」「寄生虫」などがあります。

細菌	腸管出血性大腸菌、ウェルシュ菌、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌、サルモネラ、ボツリヌス菌
ウイルス	ノロウイルス
自然毒	フグ、二枚貝、きのこなど
化学物質	ヒスタミン
寄生虫	アニサキス、クドア



▼細菌性食中毒の特徴と対策

《ウェルシュ菌》

人や動物の腸管、土壌、下水などに広く分布。酸素のないところで増殖し芽胞をつくる。主症状は下痢と腹痛。原因食品は煮込み料理が多くカレーが代表的。清潔な調理を心がけ、調理後速やかに食べる。再加熱する場合は十分に加熱する。(加熱しても芽胞は死滅しないこともある)

《腸炎ビブリオ》

海に生息している。真水や酸に弱い。室温でも速やかに増殖し、3%の食塩を含む食品でよく増殖する。主症状は腹痛、下痢、発熱、嘔吐。原因食品は刺身や寿司。二次的に汚染された漬物や塩辛。対策は真水でよく洗い、短時間であっても冷蔵庫で保管をする。

《黄色ブドウ球菌》

人や動物に常在している菌であり、毒素を生成する。毒素は100℃で30分加熱しても無毒化されない。主症状は吐き気、嘔吐、腹痛、下痢。原因食品はおにぎり、お弁当、乳卵肉魚を使った製品。調理者はしっかり手洗いをし、手荒れや化膿している場合は直接食品に触れない。

《ボツリヌス菌》

酸素のない所で増殖する。主症状は吐き気、嘔吐、筋力低下、脱力感、神経症状などがある。原因食品は缶詰、瓶詰、レトルト食品、真空パック食品、いすし。(乳児ボツリヌスは蜂蜜) 対策は膨張している缶詰や真空パック食品は食べない。

特徴を知り、対策をとることで食中毒を防ぎましょう！

当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出いただき、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。