



『冬場にも多い食中毒』

薬剤科主任 各務 均

食中毒とは、原因となる細菌、ウイルスが付着した食品や有害・有毒な物質が含まれた食品（毒キノコなど）を食べることによって起こる健康被害をいいます。

食中毒の症状は、原因となる菌などによって違いがありますが多くの場合、下痢、嘔吐、腹痛、発熱などの症状があります。一般的に食中毒は夏場に多いと思われがちですが、冬場においても数多くの発生が報告されています。

夏場に多い食中毒の特徴としては、細菌が原因となる食中毒が多く報告されます。これは、夏場の気温、湿度などが原因となり細菌が食品中で増殖することより引き起こされます。

冬場に多い食中毒の特徴としては、ウイルスが関与する食中毒の割合が多くなってきます。代表的なものとして、老人施設などで集団発生する「ノロウイルス」があります。このウイルスによって起こる食中毒の大半は、食材の中にこのウイルスを最初から含む可能性がある「生かき、二枚貝」を食べる機会の多いこの時期に発生します。（ウイルス自体は食材の中では増殖できません、新鮮な食材でもはじめからウイルスを持った食材を生で食べれば発症の可能性があります）注意しないといけないのは、直接生かきなどを食べなくても調理中に使用する“まな板などの調理器具”、また“十分な手洗いをしなかった事”が原因で他の食材にウイルスが移行し発症する場合があります。潜伏期間（感染から発症までの時間）は 2 4 ~ 4 8 時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が 1 ~ 2 日続いた後治癒し、後遺症もありません。（胃腸症状が回復した後も糞便中からは 1 ~ 2 週間程度ウイルスが排出されています）また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。ただし、体力が低下した高齢者や乳幼児が感染した場合は、脱水などによりまれに重症化することがあるので注意が必要です。

細菌性食中毒の予防法（細菌を“付けない”・“増やさない”・“やっつける”）

- ・ 細菌を食材に付けないことが大切です。必ず調理の前後に手を洗いましょう。
- ・ 細菌を増やさないことが大切です。食材は適切な温度・方法により保管し、調理後の食品は出来るだけ早く食べましょう。
- ・ 食品は、十分に加熱しましょう。

ウイルス性食中毒（ノロウイルスの場合）の予防法（ウイルスを“やっつける”・“付けない”）

- ・ 食材（生かき、二枚貝など）は出来るだけ加熱する。（最も効果的な予防策です）
- ・ 生かき、二枚貝を調理した後のまな板などの調理器具は、十分な洗浄をした後、次亜塩素酸ソーダ（家庭用漂白剤 200ppm）で浸すように拭く、または熱湯で 1 分以上の加熱（85 度以上）が有効です。
- ・ 十分な手洗いをする。（発症患者の汚物などを処理した場合も必要です。）

食中毒を予防するためには、手洗い・うがい・調理器具の洗浄などを習慣づけることが一番です。冬場においても暖房が効いた部屋などにおいては、調理後なるべく早く食べるように心がけるようにして食中毒を予防しましょう。

〒464 - 8512 名古屋市千種区千代田橋 1 - 1 - 1

KKR（国家公務員共済組合連合会）東海病院

TEL 052 - 711 - 6131