



6月～8月は温度や湿度が高くなり、細菌が原因の食中毒が多く発生します。今回は、食中毒を引き起こす細菌について特集いたします。

細菌とウイルス

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。どちらも目に見えない小さなものですが、増殖する条件が異なります。

「細菌」の多くは、[湿気]や[人間・動物の体温程の温度]を好みます。そのため、増殖が活発になりやすい梅雨時期から夏場にかけて、細菌が原因の食中毒が多くなります。一方「ウイルス」は[低温]や[乾燥した環境]で長く生存することが多く、ウイルスが原因の食中毒は、主に冬場(11月～3月)に多く発生します。また、それぞれ増殖する場所にも違いがあります。「細菌」は湿度や温度の条件が揃うと食べ物の中で増殖し、「ウイルス」は食べ物を通じて体内に入ると人の腸管内で増殖します。



● 覚えておこう ●

- ・梅雨から夏場にかけては、細菌が原因の食中毒が多く、冬場(11月～3月頃)は、ウイルスが原因の食中毒が多い。
- ・細菌は食べ物の中で増殖し、ウイルスは人の腸管内で増殖する。

食中毒の原因

食中毒を引き起こす細菌やウイルスについて、主なものを紹介します。

細菌・ウイルス	特徴
腸管出血性大腸菌 (O157やO111など) ★	牛や豚などの家畜の腸の中にいる病原大腸菌の一つで、O157やO111などがよく知られています。毒性の強いペロ毒素を出し、腹痛や水のような下痢、出血性の下痢を引き起こします。腸管出血性大腸菌は食肉などに付着し、肉を生で食べたり、加熱不十分な肉を食べたりすることによって食中毒を発症します。乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合もあります。
カンピロバクター	牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。この細菌が付着した肉を、生で食べたり、加熱不十分で食べたりすることによって、食中毒を発症します。また、吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状で、初期症状では、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられます。
サルモネラ菌 ★	牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となるほか、ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合があります。菌が付着した食べ物を食べてから半日～2日後くらいで、激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの症状が現れます。
セレウス菌 ★	河川や土の中など自然界に広く分布している細菌です。土がつきやすい穀類や豆類、香辛料などが主な感染源となり、チャーハンやスパゲティ、スープなどが原因食品となっています。毒素の違いによって、症状はおう吐型と下痢型の症状に分けられます。おう吐型は食後1～5時間後、下痢型は食後8～16時間後に症状が現れます。セレウス菌は熱に強く、加熱による殺菌が難しいのが特徴です。ただし、少量では発症しないため、菌を増やさないことが予防のポイントです。
ブドウ球菌 ★	ブドウ球菌は自然界に広く分布し、人の皮膚やのどにもいます。調理する人の手や指に傷があったり、傷口が化膿したりしている場合は、食品を汚染する確率が高くなります。汚染された食品の中で菌が増殖し、毒素がつくられると食中毒を引き起こします。ブドウ球菌は、酸性やアルカリ性の環境でも増殖し、つくられた毒素は熱にも乾燥にも強いという性質があります。汚染された食物を食べると、3時間前後で急激におう吐や吐き気、下痢などが起こります。
ウエルシュ菌	人や動物の腸管や土壌などに広く生息する細菌です。酸素のないところで増殖し、芽胞を作るのが特徴です。食後6～18時間で発症し、下痢と腹痛が主な症状として現れます。カレー、煮魚、麺のつけ汁、野菜煮付けなどの煮込み料理が原因食品となることが多く、対策としては、加熱調理した食品の冷却は速やかに行い、室温で長時間放置しないことです。また、食品を再加熱する場合は、十分に加熱して、早めに食べることがポイントです。
ノロウイルス ★	ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から体内に入ることによって感染し、腸の中で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。ノロウイルスに汚染された二枚貝などの食品を十分加熱しないまま食べたり、ノロウイルスに汚染された井戸水などを飲んだりして感染するほか、ノロウイルスに感染した人の手やつば、ふん便、おう吐物などを介して、二次感染するケースもあります。



サッと拭くだけ「防菌・防ウイルス作用」が長時間持続します。

Pro+防菌ウェットワイパー 200枚入 容器付、詰替用

ワイパーで拭き取り除菌した後も、見えないバリアが細菌やウイルスをブロックします。(約72時間)
上記一覧表の★マークに関して、効果が認められています。

●食中毒予防の3原則● 「つけない・増やさない・やっつける」

食品の取扱いに気を付けることはもちろんですが、細菌やウイルスに汚染されていない調理環境づくりを常に心がけましょう！