

食中毒



西条市医師会会員
村上重人
村上重人
内科

食中毒とは

食中毒とは、原因となる細菌やウイルス、有害物質などがついた食品を食べることによっておこる健康被害のことをいいます。急におこる嘔吐、下痢、腹痛などはその症状として広く知られており、「もう二度と〇×は食べない」なんて思ったことが、誰しも一度はあるのではないのでしょうか。

最近の食中毒の動向

食中毒は夏に多い印象がありますが、実は一年を通して発生しています。

かつて日本人は魚介類を多く食べていたため、腸炎ビブリオという細菌による食中毒が多く発生していたのですが、最近では食生活が欧米化し、魚よりも肉や卵、乳製品を使

った食べ物が好まれるようになり、食中毒の原因菌が変化してきています。牛、豚、鶏などの腸の中にいるカンピロバクターや病原性大腸菌、サルモネラ菌などの菌が増えていくのです。

気温が低く乾燥する冬は、細菌による食中毒は減りますが、ウイルスによる食中毒が発生しやすくなります。ノロウイルスという名前が有名になったのは最近のことで、いわゆるおなかのかげ、といわれてきたものです。

このウイルスによる胃腸炎が、1997年に食中毒の原因として取り扱われるようになってからは、食中毒の多くを占めるようになりました。

ノロウイルスは食品からだけでなく、ヒトからヒトへ容易に感染します。ごく少量のウイルス量で感染し、嘔吐、下痢症状を起こしますが、通常は3日以内に回復します。

患者の便や吐物には大量のウイルスが含まれており、乾燥した吐物が空気中に舞い上がったり、口に入り、ホテルやクルーズ船で集団感染をおこし、ニュースにもなりました。

これから夏にかけて

梅雨から夏を迎えるこれからの季節は、細菌による食中毒が起こりやすくなります。

原因となる細菌には多くの種類がありますが、最近増えているもの、重症化し社会問題になっているものが、カンピロバクターと腸管出血性大腸菌(O157など)です。

カンピロバクターによる食中毒は一年中発生しますが、特に5月から7月にピークを迎えます。原因の大半は、肉類(特に鶏肉関連食品、レバーなど)で、生食や加熱の十分な調理が原因となります。

主な症状は腹痛、下痢(時に血便)ですが、発熱、頭痛、吐き気などを伴うこともあります。

腸管出血性大腸菌は、主に牛の腸の中にいる細菌で、牛の糞を介して牛肉やその他の食品に付着します。レバーやユッケなど生肉は要注意です。

菌がついた食品を食べると、菌の毒素により下痢、激しい腹痛(特に右下腹部)、発熱、血便、嘔吐などの症状が現れます。特に子どもや高齢者は、溶血性尿毒症候群という、重い合併症をおこして死亡す

ることもあります。

昨年、食中毒による死者は9年ぶりに10名を超え、そのなかでも腸管出血性大腸菌によるものが半数以上を占めており、この菌による食中毒が重症化しやすい危険なものであることがあらためて浮き彫りになりました。

食中毒にかかってしまったら

普段は健康な人なら、特別な治療をしなくても治ることが多いのですが、高熱や強い腹痛、血便が出るとき、2、3日たってもよくならないとき、水分も受け付けないような状態が長く続くとき、抵抗力の弱い子どもや高齢者、持病のある方などは、早めに医療機関を受診してください。

口から食べられる状態であれば、あぶらものは避け、消化のよいものを少量から食べてみてください。

吐き気があるときは、ひとまずスポーツドリンクなどを少しずつ飲み、クラッカーやバナナなどを一緒に食べるとよいでしょう。

特に高齢者では、吐いたものを吸い込んで窒息や肺炎の原因になることもあります。

吐きやすい体位をとらせてあげることも必要です。

家族や身近な人にうつさないために、特にトイレの後はせっけんでよく手を洗うよう心掛けてください。一見きれいに見えても、トイレのドアノブや水道の蛇口、照明のスイッチに菌やウイルスがついていることもあります。そういう所を触った手から感染することもあるのです。

食中毒にかからないために

食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」。これが食中毒予防の三原則です。なんといっても手洗いが重要です。トイレの後、外出から帰った後、調理や食事の前には、必ず十分洗いましょう。

- 生ものはすぐ冷蔵庫に入れる。
- 調理のとき、生肉や魚を扱った包丁やまな板は洗って熱湯消毒する。
- 肉や魚は十分加熱して食べる。
- 肉の生食は避ける。
- 生肉を扱うはしと、食べるときに使うはしは別にする。
- 怪しいと感じた食品は迷わず捨てる。
- など、ちよつとした注意で食中毒は予防できるのです。