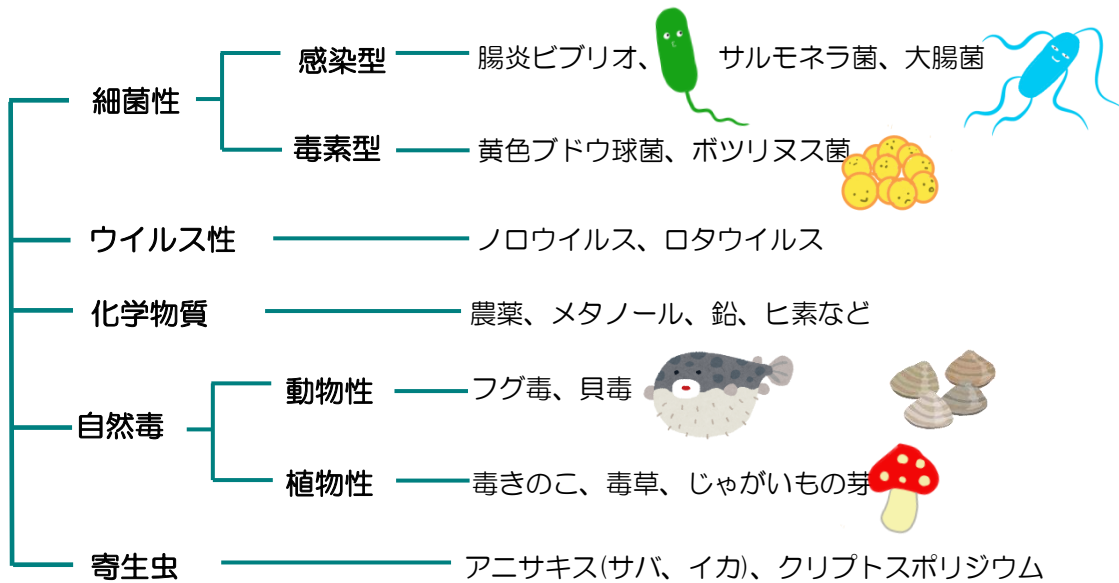


# 食中毒警報

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

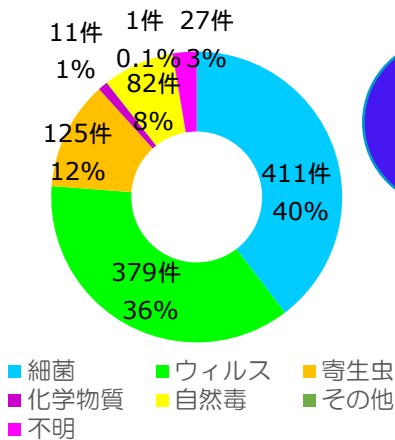
細菌が原因となる食中毒は夏場 6月～8月に多く発生しています。室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。細菌の多くは、湿気を好むため、気温が高くなりはじめ、湿度も高くなる梅雨の時期には細菌による食中毒が増えます。

## 食中毒の種類



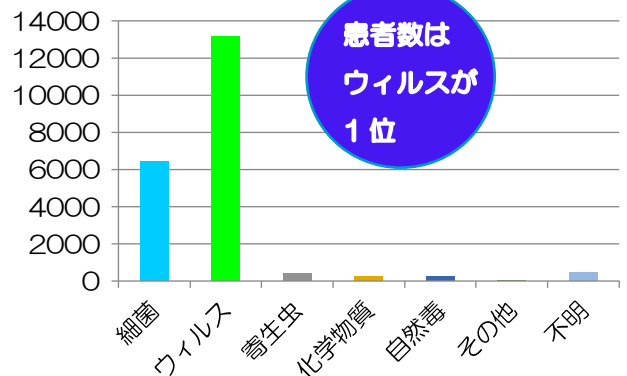
## 年間発生状況 (平成25～27年平均)

### 事件数



件数では  
細菌が  
1位

### 患者数



患者数は  
ウイルスが  
1位

(出典：厚生労働省 食中毒発生状況より作図)

## 発生場所

食中毒は飲食店などの外食でも発生していますが（飲食店は全体の約6割）、家庭でも発生しています。家庭における食中毒は症状が軽かったり、家族全員には症状が出なかったりする場合もあるため、認識されないケースも少なくありません。家庭での発生件数は全体の約1割ですが、実際にはもっと多く発生していると推測されます。

# 主な細菌の特徴

カンピロ  
バクターが  
一番多い

病原体	感染源	潜伏期間	症状
カンピロバクター	食肉（特に鶏肉） 飲料水	3～5日	腹痛、水様便、発熱
サルモネラ	鶏卵・食肉（鶏肉）	12～36時間	悪寒・嘔吐 →腹痛・発熱
黄色ブドウ球菌	おにぎり、サンドイッチ、和菓子	1～3時間	吐き気・嘔吐 水様便
腸炎ビブリオ	生鮮魚介類	6～12時間	腹痛、下痢、吐き気、嘔吐
病原性大腸菌	食品、井戸水	1～数日	下痢（血便） 腹痛、発熱
ウェルシュ菌	スープ、カレー、 食物、土壌	8～10時間	下痢（軟便）、腹痛
セレウス菌	穀物加工品、チャーハン	8～10時間	吐き気、嘔吐、 腹痛、下痢

## 予防

つけない！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。原因菌を食べ物に着けないように調理前や生肉や魚、卵を扱う前に必ず手を洗いましょう。



加熱処理！



ほとんどの細菌は加熱によって死滅しますので、中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。調理器具は洗剤で洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

増やさない！



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。生鮮食品は購入後できるだけ早く冷蔵庫へ！

## 感染した場合は・・・

### 脱水状態に注意！

下痢や嘔吐の症状が長く続くと体内の水分や電解質（ミネラル）が欠乏します。下痢や嘔吐の症状があらわれた時点では、水分を一切受け付けない状態になっております。そのため、症状があらわれて5～6時間は、水分を与えず下痢や嘔吐を繰り返してください。落ち着いてきたら、常温の経口補水液（OS-1やアクアサポートなど）を少しずつゆっくり飲んでください。

### すぐ病院へ！

一日に10回以上、嘔吐・下痢がある場合。  
激しい下痢などの症状がある場合。  
血便など血液が混じっている場合。  
呼吸が不安定、意識が朦朧としている場合



お薬のこと以外でも何でも  
ご相談ください！

ライフ調剤薬局