

2015.7.1

夏の感染性胃腸炎 その1



感染性胃腸炎とは？

嘔吐・吐き気・下痢・腹痛などの胃腸症状が主な感染症です。いわゆる食中毒のことです。夏に流行る感染性胃腸炎の多くは、細菌性です。

感染後早期に症状が出る「毒素型」と数日後に症状が出る「感染型」に分けられます。

以下主な「毒素型」の原因菌と由来についてです。

黄色ブドウ球菌

調理している人の傷などからブドウ球菌が食品に混入したのち増殖し、毒素を産生します。その食品を摂取すると起こります。発症までは、1～6時間(平均3時間)です。

セシウス菌

あまり耳にしないと思いますが、環境(その辺り)にいる菌です。室温に放置した食品を摂取したのち、起こります。発症までは、1～6時間です。

ウェルシュ菌

シチューやカレーなどの肉料理を大量に調理した後、冷却保存して、また温める時に過熱が不十分だと起こります。発症までは、6～18時間です。

ボツリヌス菌

ハチミツ、真空パックの辛子蓮根、郷土料理の飯寿司、熟寿司などで起こります。発症までは、1～2日です。

食中毒予防の3原則

つけない

調理を始める前、生の肉や魚、卵などを取り扱う前後、食卓に着く前など、手を洗いましょう。生の肉や魚を切ったまな板は、都度きれいに洗いましょう。

増やさない やっつける

低温で保存しましょう。10度以下では菌の増殖はゆっくりとなります。ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅します。しっかり加熱しましょう。

(政府広報オンラインより抜粋)

