

2015.7.1

# 夏の感染性胃腸炎 その2



## 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「感染型」の原因菌と由来についてです。

### 腸炎ビブリオ

魚介類の生食やその加工品の摂取後に起こります。発症までは、12時間前後です。

### サルモネラ菌

鶏卵、加熱不十分な食肉類の摂取後に起こります。発症までは、1～3日です。

### カンピロバクター

鶏肉などの加熱不十分な肉類の摂取後に起こります。発症までは、2～7日と長いです。

※サルモネラ菌もカンピロバクターも牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。

### 腸管出血性大腸菌（3類感染症）

ベロ毒素を産生している大腸菌に、汚染されている食品の摂取で起こります。腸管出血性大腸菌 O157 が有名です。腸管出血性大腸菌は、少数の菌だけでも、食中毒を引き起こします。一般に牛レバーを含む食肉を生で食べると、食中毒のリスクがあります。「新鮮」かどうかは、関係ありません。発症までは、3～5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** 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。  
**やっつける** 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）