

今年も暑い季節を迎えました。冷たい食べ物、なまものなどを食べたくなる季節です。しかし、食事の仕方、食べ物の調理方法、食べ物の保存方法を誤ると食中毒になる可能性があります。暑い季節は特に菌が増殖しやすいので普段から注意が必要です。

食中毒の症状は原因が違っていても大抵同じ症状です。下痢、嘔気、嘔吐が一般的です。これは人間が体の外へ悪い菌を出そうとする生体防御反応です。腹痛は下痢等で腸が激しく動くためと腸の壁が炎症を起こすために発生する症状です。発熱も腸の壁の炎症で起きますが、症状がある場合とない場合があります。感染してから発症するまでの潜伏期間は原因になる菌によって異なります。数時間で発症するものもあれば数日かかるものもあります。ほとんどの場合が抗生物質による治療で治癒しますが、診断を誤り治療が遅れると致命的になってしまう可能性もあります。この時期よく見られる代表的な食中毒の原因菌をあげてみます。

- 1、腸炎ビブリオ；魚介類に多くいる菌です。刺身であたることが多い菌です。魚を清潔に調理しなかったり、長時間常温に放置していたものを食べると数時間で発症します。
- 2、サルモネラ腸炎；菌に汚染された卵や肉を食べると感染します。ネズミやペットの糞で汚染されているものを食べても感染します。肉や卵は冷蔵保存し、火を通して食べることで予防できます。
- 3、カンピロバクター腸炎；生の鶏肉（鳥わさ、十分焼けていない焼き鳥）、古い卵などを食べると感染します。生の鶏肉や古い卵を食べない、1日経った卵サンドを食べないなど注意が必要です。下半身が麻痺し歩けなくなるギランバレー症候群という合併症を起こす可能性があります。
- 4、腸管出血性大腸菌 O157；あまりにも有名な病気です。激しい下血を伴い腎不全や意識障害を起こす危険性があります。牛や豚の生レバーなどにいます。またこれらに汚染された生野菜から感染することもあります。古い生の肉は食べない、生野菜はよく洗って食べるようにしてください。調理器具をよく洗ってから調理することも大事です。
- 5、エルシニア腸炎；動物やペットから感染します。ペットを触ったら手を洗ってから調理、食事をしてください。
- 6、黄色ブドウ球菌；ペットボトルから直接口でのみ、常温で放置すると菌が増殖します。ペットボトルを長時間常温に置かない、ストローで飲むなどの対策が必要です。

以上、代表的な食中毒の菌を紹介しました。そのほかにも原因になる菌やウイルスは多くあります。また、もし感染して症状が出た時は、下痢、嘔吐、発熱を起こすと脱水になってしまい、全身状態が悪化します。しっかりと水分をとってください。食事を取らないとか水分を取らないほうが早く治るという考えは大間違いです。ポカリスエットやOS-1などの経口補水液をとってください。食事が取れない場合は、できるだけ早く病院を受診してください。