

その常識、間違っている!?

細菌性食中毒のホトのはなし

色や匂いの確認で食中毒は防げる?

冷蔵庫=万能?

手の傷口から菌が食材の中へ?

下痢や吐き気は薬で症状を抑えるべき?



監修 園 茂樹先生

宇都内科小児科医療院長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがセンター留学、京都中央病院内科部長、千代田県立クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をセッターとする。

取材協力：ディーパック株式会社

食事が原因で胃腸障害や発熱を起こす病気、食中毒。特に、梅雨の時期や夏場は細菌性の食中毒が多く発生します。今回は総合内科専門医の園茂樹先生に、細菌性食中毒の特徴や日ごろから取り組める予防についてお聞きしました。

高温多湿の時期は細菌性食中毒に注意

食中毒は細菌、ウイルス、寄生虫、化学物質、自然毒などさまざまな原因から発病するので、1年を通して注意が必要です。中でも、高温多湿の時期に気をつけたいのが細菌性食中毒。その理由も、細菌が増えることも増えやすいのが30〜40℃だから。さらに、暑さで体力を消耗し免疫力が低下する人が増えることも、細菌性食中毒が発症しやすくなる背景です。

細菌性食中毒の症状で多いのが、発熱、腹痛、下痢、嘔吐。ノロウイルスなどのウイルス性食中毒よりも重症化しやすいのが特徴です。また、下痢や嘔吐を繰り返すことで脱水症状を起こすため、体力の弱い方には非常に危険。むやみに市販薬に頼ったり我慢したりしないで、すぐに医療機関を受診しましょう。

予防策は、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則が大きなポイント。たとえば、まな板などの調理器具を食後にしっかりと洗い分けて、菌を食材に「つけない」こと、食材を適温で保存して菌を「増やさない」こと、調理時に食材の中心部を75℃で1分以上加熱して菌を「やっつける」ことなど、食材に対して細やかな配慮をすることが大切です。手洗いはもちろん、ちょっとした心がけから、食中毒にかかるリスクは減らすことができます。

表1 高温多湿の時期は要注意! 細菌性食中毒の主な種類

注意したい主な食品	種類	潜伏期間	発生する症状							予防
			発熱	腹痛	嘔吐	下痢	発熱	発熱		
中心温度75℃・1分以上の加熱調理で死滅する細菌										
加工食肉製品 水耕野菜	腸管出血性大腸菌 (O-157など)	3〜5日	○	○	○	○	○	○	○	・生肉を避ける
肉類(特に鶏肉) 飲料水	カンピロバクター	2〜7日	○	○	○	○	○	○	○	・生肉と調理した肉は別に保存
肉類(特に鶏肉) 鶏卵	サルモネラ菌	5〜72時間	○	○	○	○	○	○	○	・生肉を避ける
生食魚介類	腸炎ビブリオ	10〜24時間	○	○	○	○	○	○	○	・真水洗浄 ・低温で保管
加熱調理では死滅せず、それ以外で注意が必要な細菌										
カレー・シチューなど (調理後の長時間放置)	ウェルシュ菌	6〜18時間	○	○	○	○	○	○	○	・調理後は室温での保管を避ける ・余った場合は冷凍保存
おにぎり・サンドイッチなど (調理者を介し感染)	黄色ブドウ球菌	1〜数日	○	○	○	○	○	○	○	・調理に傷がある際は手袋や手洗を ・手洗の洗浄消毒
食肉調理食品(いしななど) ・肉類の缶詰・瓶詰・真空パック ・パチミン	ボツリヌス菌	8時間前後				○				・新鮮な原材料を使用 ・洗浄を十分に

表2 場面別! 食中毒予防のチェックポイント 食中毒のリスクを減らせる行動をリストアップしました。

食品の購入	冷蔵庫・冷凍庫での保存	食事
<ul style="list-style-type: none"> 賞味期限・消費期限を確認 奇りせず早めに帰る(食品が傷まないように) 肉・魚は分けて包む 	<ul style="list-style-type: none"> 帰宅後はすぐ冷蔵庫・冷凍庫へ 庫内に入れる食材は7割程度 頻繁なドアの開閉は避ける 	<ul style="list-style-type: none"> 食事前には手を洗う 盛りつけは清潔な食器に 長時間室温で放置しない
調理	調理の下準備	残った食品の処理
<ul style="list-style-type: none"> 台所を清潔にしておく 作業前に手を洗う 加熱は十分に(中心部分の温度は75℃で1分以上) 調理を止めた食品は冷蔵庫へ 	<ul style="list-style-type: none"> こまめに手を洗う 食材をよく洗う 肉・魚は生で食べるものから離す 調理器具やタオル・布巾を清潔に 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で 	<ul style="list-style-type: none"> 作業前に手を洗う 清潔な器具、容器で保存 早く冷えるよう小分けする あたため直す時は十分に加熱 時間がたったり怪しい食材は処分

カレーやシチューなどを鍋で「寝かせる」のは危険!?

「一晩寝かせたカレー」を味わうため、鍋のまま室内に保存することは危険です。特に、室温が上がる時期は要注意。食中毒の原因菌の一つ「ウェルシュ菌」が、鍋の中で暴走するからなんです。

ウェルシュ菌は高温に強く、長時間加熱しても生き残ります。加熱調理した後、室温(約20〜50℃)まで鍋の温度が下がると菌が目覚めることに、さらに、菌量が少ないところが大好きなウェルシュ菌は、鍋の中のような場所では急速に増えていきます。これが食中毒の原因になるのです。

高温多湿の時期には、カレーやシチューなどを室温で長時間放置しないようにしましょう。食材がすぐに冷えるよう浅い容器に入れ替えて冷凍庫で保存し、翌日までに食べ切ることが大切です。

細菌性食中毒にまつわる疑問

- ×** 食材の色や匂いが問題なければ安全?

サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、腸管出血性大腸菌など食中毒の原因となる菌が食べものに付着しても、色や匂いは変わらないので要注意。食中毒の原因と食べものの腐敗は異なります。とにかく冷蔵庫に入れておけば安全?
- 冷蔵庫内の温度は通常5℃前後で、細菌の繁殖を抑えることができる10℃より低く設定されています。しかし、頻繁なドアの開閉や食品類の詰めすぎにより、庫内の温度が上昇してしまっても、冷蔵庫も使い方次第では本来の目的を果たさないこともあるので、使用環境、使用状況を確認しながら利用しましょう。
- ×** 人や動物の傷口に多く付着している黄色ブドウ球菌は、食中毒の原因菌の一つ。手に傷や湿疹がある時に調理すると、手から食材、調理器具に菌が移り増えていくことも、調理はできるだけ避け、やむを得ずおこなう際は手袋や手拭などを使うようにしましょう。
- 手の傷口から食中毒菌がうつる?

人や動物の傷口に多く付着している黄色ブドウ球菌は、食中毒の原因菌の一つ。手に傷や湿疹がある時に調理すると、手から食材、調理器具に菌が移り増えていくことも、調理はできるだけ避け、やむを得ずおこなう際は手袋や手拭などを使うようにしましょう。
- ×** 下痢や吐き気は薬で症状を抑えたほうがいい?

下痢や嘔吐は薬で止めたいと思いがちですが、実はこの症状自体は細菌やウイルスを体外に出す重要な役割が、薬に頼ってしまうと、細菌やウイルスが体内にとどまって食中毒が長引いたり、重症化する恐れがあります。