



サルモネラ菌 No.0001 感染症型

特徴 鶏、牛、豚などの家畜や、犬、猫などのペットの腸管内や河川など自然界に広く分布している。乾燥には強いが、熱に弱く、摂氏70度以上では生存できない。

発症例の多い食品 卵、食肉

症状 40度近い発熱、腹痛、下痢、嘔吐

予防 ▷70度1分以上の加熱調理
▷卵は必ず冷蔵庫で保管 ▷手や器具からの2次感染の防止



腸炎ビブリオ No.0002 感染症型

特徴 海の中に存在する細菌で、海水の温度が摂氏20度以上になると急速に増殖し、魚介類に付着して運ばれる。一般の細菌に比べ増殖スピードが速い。真水、熱に弱い。

発症例の多い食品 魚介類

症状 激しい下痢、腹痛、嘔吐
通常2~3日で回復

予防 ▷真水でよく洗う▷60度10分以上の加熱調理 ▷70度以上の熱湯による器具消毒 ▷冷蔵保存



カンピロバクター属菌 No.0003 感染症型
ジェジュニ/コリ

特徴 乾燥や熱に弱い、感染力が強く少量の菌量で発病する。家畜やペットなどの腸管内に分布しているため、これらの動物の糞によって汚染された食品や井戸水などの飲食が主な原因。

発症例の多い食品 鶏肉

症状 発熱、倦怠感、頭痛などの後に腹痛、嘔吐、次いで下痢症状

予防 ▷60度1分以上の加熱調理
▷手や器具からの2次感染の防止

病原性大腸菌 No.0004 生体内毒素型
O-157

特徴 家畜あるいは感染者の糞便などによる汚染された食品や井戸水などの飲食が主な原因。熱に弱く加熱により死滅するが、感染すると強い毒素(ペロ毒素)を作り、乳幼児や高齢者では、生命にかかわる重い合併症を引き起こすことがある。

発症例の多い食品 食肉

症状 下痢、腹痛、嘔吐、血便

予防 ▷75度1分以上の加熱調理
▷器具消毒 ▷手洗いの励行



ウェルシュ菌 No.0005 生体内毒素型

特徴 人や動物の腸管、土壌、水中など自然界に広く分布。加熱調理で細菌が死滅しても、菌の芽胞は耐熱性があるため生き残り、食品の温度など条件がそろえば食品内で発芽して増殖。小腸内で毒素を作る。

発症例の多い食品 スープ、煮物

症状 下痢、腹痛、嘔吐(比較的、症状は軽い)

予防 ▷調理した食品を常温で放置しない ▷十分再加熱する

黄色ブドウ球菌 No.0006 毒素型

特徴 人の鼻やのど、特に傷口や化膿した場所に多く、増殖するときに作られる毒素が原因で起こる。加熱で菌自体は死滅するが、作られた毒素は熱にとっても強く、摂氏120度で20分加熱しても分解されない。

発症例の多い食品 おにぎり、弁当

症状 激しい下痢、腹痛、嘔吐
発熱はほとんどみられない

予防 ▷手に傷がある場合はゴム手袋を使用し食材に直接触らない

食中毒にかかったら!



早めの受診を

食中毒への軽視は禁物です。合併症などで、生死にかかわる重病になる場合もありますので、早めに医療機関で受診しましょう。

※原因と思われる食品や、おう吐物などをビニール袋などに入れて持参しましょう。診断の際に重要な手がかりになります。

水分を十分に

家庭で療養する場合は、下痢やおう吐で脱水症状になりやすいため、水分を十分に摂りましょう。

おう吐は窒息に気を付けて

おう吐する場合は、体を横にして寝るなど吐きやすい体勢にして、窒息しないよう注意しましょう。

※特に幼児や高齢者は、気を付けましょう。

問い合わせ先

中央保健センター(さざんか会館内)
☎(0857)20-3191

食中毒の予防3原則

家庭での食中毒を防ぐためには、予防対策を十分に行うことが大切です。次の3つの原則を心がけ食中毒を予防しましょう。

1 「付けない」 食中毒を引き起こす細菌を:

- 調理前はもちろん、生の肉、魚、卵を扱ったら、その度に、手や包丁、まな板などの調理器具は、こまめに洗いましょう。
- 肉や魚を冷蔵庫で保存する場合は、ほかの食品に触れたり、肉汁などがからまないよう、ラップなどに包みましょう。
- 普段の家庭生活から、清潔にすることが大切です。トイレ、オムツの交換、鼻をかんだりした後は、

2 「増やさない」

入念に流水で手を洗いましょう。

- 食品は台所などに長時間出っぱなしにせず、冷蔵庫に保存しましょう。

3 「やっつける」

- 冷蔵庫は摂氏10度、冷凍庫は摂氏マイナス15度を目安に温度管理をし、食品の詰め込みすぎや、長期間の保存に注意しましょう。
- 料理はできたてを食べましょう。古くなり、食中毒が心配なもの、思い切って捨てましょう。
- 食品は十分に加熱しましょう。食品の中心温度が摂氏75度で1分以上加熱するのが目安です。
- まな板やふきんなど調理器具の消毒は定期的に行いましょう。