

特に夏場は気をつけよう！ 細菌によって引き起こされる食中毒

夏は食中毒が起きやすい季節です。県内における月別の食中毒発生件数（図1）を見てみると6月から10月の暖かい時期に多く、12月から2月の寒い時期と比べて2~3倍近く発生していることが分かります。原因は高温多湿な環境で食中毒をおこす微生物の活動が盛んになるためです。食中毒は原因によって潜伏期間（食べてから症状が出るまでの期間）や症状が違います。また、微生物の仲間である細菌やウイルス、寄生虫の他にも化学物質などによって引き起こされます。県内の食中毒発生件数の内、細菌によるものが60%以上を占めていることから今回は細菌に注目して、その原因菌と対策について紹介します。

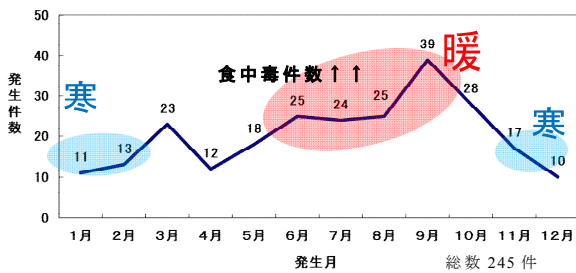


図1. 沖縄県の月別食中毒発生件数（平成21~30年）

1. 知っておきたい食中毒原因菌

ひとえに細菌が原因の食中毒といっても様々な種類があります。過去10年間に県内で発生した細菌性食中毒（図2）の内、件数の多い代表的な食中毒菌について紹介します。

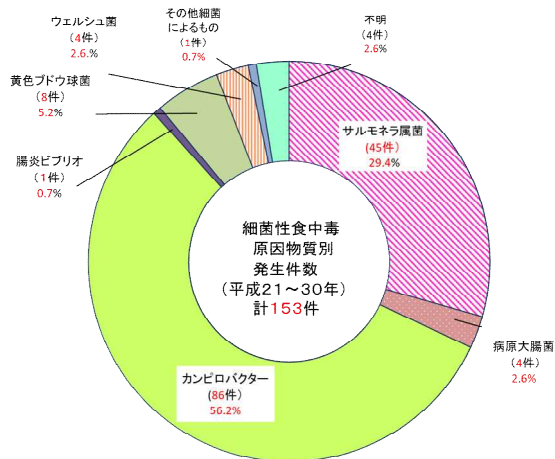


図2. 沖縄県の細菌性食中毒の発生件数（平成21~30年）

① カンピロバクター属菌

発生件数が最も多い原因菌です。県内においても50%以上を占めています。主に加熱が不十分（生焼け）な鶏肉を食べることによって感染します。市販されている鶏肉の60%以上でこの菌が検出されたというデータもあります。通常2~5日後に発症し下痢や腹痛、発熱などを引き起こします。この菌が付着していた場合、鮮度に関わらず発症してしまうため注意が必要です。また、低い確率ではありますが、感染してから1~3週間後にギランバレー症候群という手足がマヒする病気を発症し、場合によっては歩くことができなくなるほどの後遺症が残るとの報告もあります。

② サルモネラ属菌

全国的には減少傾向にあるようですが、県内においては発生件数の約30%を占め、まだまだ注意が必要な原因菌です。加熱が不十分な肉や卵を食べることで感染します。通常1~4日後に下痢や腹痛、発熱、嘔吐を引き起こします。平成23年には県内で卵かけごはんを原因とする食中毒が発生し、重症化した男の子が亡くなる事例がありました。

③ 黄色ブドウ球菌

この菌は症状が出るまでの時間が短いのが特徴です。通常2~4時間後に発症し、急な嘔吐や下痢などの症状が出ます。ヒトや動物のひふや傷口に生息しており、健康なヒトの手の細菌を調査したところ約17%のヒトから検出されたというデータもあります。県内の発生件数の約5%を占める原因菌となっています。この菌が作り出した熱に強い毒素によって症状が引き起こされるため、加熱により菌が死滅しても、残った毒素によって発症することがあります。

④ 病原大腸菌

特に腸管出血性大腸菌とよばれる種類に注意が必要です。この菌は家畜の腸内に生息し、調理不十分な生肉などを介して感染します。通常4~8日後に発症し、激しい腹痛や下痢の他、

悪化すると血便などの症状も出ます。発生件数の約3%ですが、この菌の恐ろしいところは、重症化により溶血性尿毒症候群（HUS）という症状を引き起こしてしまうところです。この症状により腎臓がダメージを受け、場合によっては死亡してしまいます。

2. 食中毒の予防法

食中毒はその原因となる微生物が食べ物に付着し体内に侵入することによって発生します。そのため細菌の場合は、以下の3原則が食中毒を予防する上で重要になってきます。この3原則（図3）を守って食中毒を防ぎましょう。

① つけない

手には様々な細菌が付着しています。食中毒の原因菌を食品につけないため、調理や食事の前には必ず手を洗いましょう。ゴム手袋も効果的です。

② 増やさない

ほとんどの細菌は10℃以下で増殖がゆっくりになります。細菌性食中毒は食べ物で爆発的に増えた細菌を食べることによって引き起こされることから、食べ物に付着している細菌を増やさないための対策が必要です。肉や魚などの生鮮食品は早めに冷蔵庫に入れ早めに食べましょう。また、調理後の食品もすぐに食べない場合は、長時間室温に放置せず冷蔵庫で保存しましょう。

③ やっつける

食中毒の原因菌は加熱によって死滅します。その中でも肉料理は中心まで加熱することが大事です。また、調理器具についても細菌が付着することから洗剤で洗い、熱湯をかけて殺菌することが重要です。

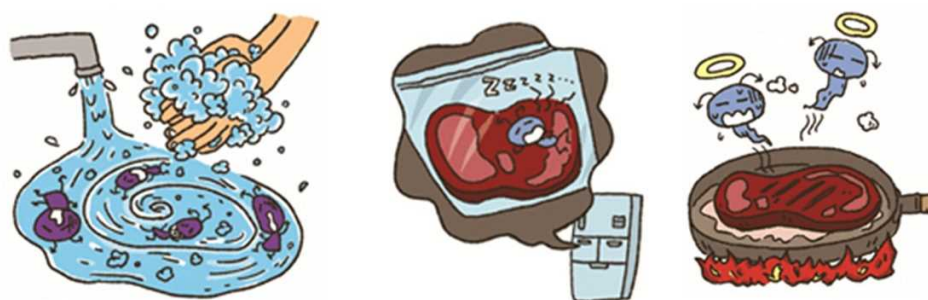
■ 参考

・ 沖縄県公式ホームページ 食中毒発生状況
https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/seikatsueisei/syokuhin_nyuniku/syokuhineisei_syokuchudoku.html

・ 厚生労働省ホームページ 食中毒予防の原則
https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html

・ 食水系感染症と細菌性食中毒

編集：坂崎利一、発行所：中央法規出版株式会社



つけない（手洗い）

増やさない（低温保存）

やっつける（加熱処理）

図3. 食中毒を防ぐ3原則

引用：厚生労働省ホームページ 食中毒予防の原則

【衛生生物班】