

知らないと怖い

命にかかわる食中毒

いざというときのための 食中毒の基礎知識

ご記憶の方も多いと思いますが、2011年4月、焼き肉チェーン店で4人の方が亡くなる深刻な集団食中毒が発生しました。原因は、腸管出血性病原性大腸菌であるO111。これはベロ毒素という猛毒素を出す菌で、下痢や発熱などに加え、ひどい場合には脳症や急性腎不全をも引き起こすため、体力のない乳幼児やお年寄りには感染

すると命にかかわることもあるのです。

食中毒には、このように迅速な対応が求められるものから、放っておいても自然に治ってしまうものまでタイプはさまざま。いざというときあわてないためにも、食中毒に関する基礎知識は身につけておきましょう。

まず、食中毒とは、食品に含まれる細菌やウイルス、有害物質を摂取することによって起こる中毒症状の総称です。

下痢、嘔吐、腹痛、発熱が代表

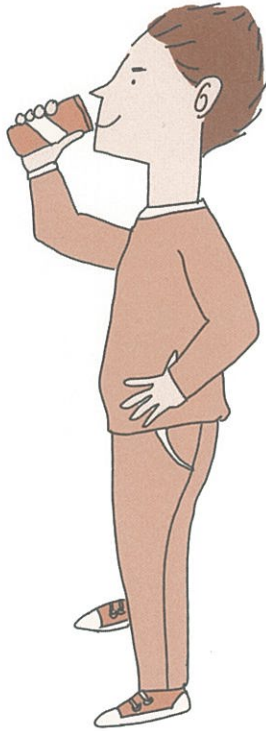
的な症状で、症状があらわれるまでの潜伏期間は、1時間前後のものもあれば、10日近くのものもあり、感染した菌の種類などによって異なります。

下痢止め、吐き気止め薬の 服用は逆効果

「たかが下痢だからすぐ治るだろう」などとタカをくくっていると、思わぬ大事に至ることもありますから、次のような症状が出たら適切な対処が望まれます。

食中毒予防の 3原則

下痢、嘔吐、腹痛、発熱のいずれかの症状がひどく、
さらに血便がある場合は危険な食中毒のサイン



つけない

食材や手を
洗う!

増やさない

低温で
保存する

やっつける

加熱処理
する

※厚生労働省 HP

下痢、嘔吐、腹痛、発熱のいずれか一つでも激しい症状がある場合は専門医の診察を受けるのが望ましく、血便を伴う場合、呼吸が不安定だったり、意識がもうろうとしているような場合は迷わず病院に直行するようにしてください。

ところで、細菌性の食中毒に顕著な下痢と嘔吐の症状は、体内の細菌が生成した毒素を体の外に出そうとする生理的な反応です。そのため、下痢止めや吐き気を抑える薬を服用するのは逆効果。トイレで出せるものはできるだけ出して、失われた水分を吸収のよいスポーツドリンクなどで十分に補給するのが正しい対処法といえます。