



## コロナと「夏の食中毒」予防

気象庁によると、今年は全国的に暑い夏になるそうです。気温や湿度が高くなることで、食べ物が腐りやすくなるこの時期は「食中毒」に注意が必要です。また、新型コロナウイルスの感染拡大で例年と異なる対応が求められています。例えば、食中毒に発熱症状があると新型コロナウイルス感染症と見分けがつきにくく、料理のテイクアウトが増えたことで、食中毒の増加につながる等の問題も起こっています。

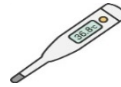
今回は夏に発生しやすい食中毒について理解し、「新型コロナウイルス感染症予防と食中毒予防」を心がけていきましょう。

### 1 「細菌性食中毒」

大きく「感染型」と「毒素型」に分かれます。

**感染型**：原因となる菌が食品とともに体内に入って、腸管内で増殖することによって発症  
・腸管出血性大腸炎 (O-157) ・カンピロバクター ・腸炎ビブリオ ・サルモレラ etc.

**毒素型**：原因となる菌が食品中で増殖する際に毒素を作り、その毒素が食品とともに体内に入り発症  
・黄色ブドウ球菌 ・ボツリヌス菌 etc.



### 2 症状 下痢・嘔吐・腹痛・発熱 etc.

### 3 感染予防



中  
毒  
予  
防  
の  
三  
大  
原  
則

- I つけない：手洗い・手指消毒・食品は密閉保存・まな板の取扱いに注意・生肉の箸は別 etc.
- II ふやさない：低温（冷蔵・冷凍）で保存
- III やっつける：中まで加熱して細菌死滅（中心が75℃で1分間）

コロナの影響で増えたテイクアウトや宅配サービス利用の注意点

- ・細菌は室温 20℃で増殖し始め、30~40℃で増殖スピードが一気に早くなる。
- ・待ち時間が長かった食品や、買ってすぐに食べず常温で放置した弁当などは、菌が増殖している。
- ・細菌は、10℃以下で増殖スピードが遅くなり、-15℃以下で停止するが、死滅はしない。  
常温に戻ると菌は活動を再開。つまり、残った食品は冷蔵庫にしまえば安心というわけではない。  
買ったなら早めに食べる。

### 4 発症までの時間

細菌が体内に入ってから食中毒を発症するまでの時間は、最短で12時間程度。  
腸管出血性大腸炎で3日~4日間、カンピロバクターで7日間ほど。

### 5 医療機関受診に備えて

- ・特に下痢症状や嘔吐の場合は自己判断で薬は服用しない。  
安易に吐き気止めや下痢止めを服用→腸内の菌が排出されずに毒素が増殖→重症化
- ・腹痛や下痢、嘔吐などの消化器症状だけなら、「食中毒の疑い」として対応してもらえるが、「発熱」があると新型コロナウイルス感染症の「発熱外来」などに回される可能性もある。  
こうした事を避けるには、「同じ料理を食べた人が同じ症状を訴えている」など、食中毒の可能性を受診前に医療機関に電話などで伝えておくことも必要。

【新しい生活様式を守ったうえで、食中毒も防ぎましょう!!】