

ふれ愛

公衆衛生だより
No.49
令和2年6月1日
発行
地方独立行政法人
長野市民病院
TEL 026-295-1199

食中毒を防ごう！



長野市民病院
臨床検査科主任
臨床検査技師
細胞検査士
なかしま はなえ
中島 英恵

◆食中毒といえばこの細菌

「腸管出血性大腸菌」

「腸管出血性大腸菌」の代表的なものである、血清型「O157（オーイチゴーナナ）」は誰でも一度は耳にしたことがあるでしょう。2012年、飲食店で牛生レバーの提供が禁止されたことも、この細菌による食中毒の発生に由来します。

腸管出血性大腸菌が人に何らかの障害を発生させる力は非常に強力です。わずかに2～9個程度の菌を摂取しただけでも食中毒を引き起こします。

◆食中毒の症状

激しい嘔吐、下痢、腹痛、発熱、脱水症状など

◆食中毒の予防策

- ① 作り置きのものであれば、食べる前に臭いをかいで、あやしいと思ったら処分する。
- ② 動物性（肉、魚介類、卵など）の生ものの摂取は控える。もしくは加熱する。

※腸管出血性大腸菌は75度、1分以上の加熱で死滅します。しっかりと加熱してください。



「O-157」写真出典
食品安全委員会ホームページ
<https://www.fsc.go.jp/sonota/shokutyudoku.html>

◆食中毒の対処法

●脱水症状を抑える

少しずつでかまわないので、こまめに水分を摂取し続ける。いきなりガブガブ飲んでしまうと嘔吐してしまうこともあるので注意が必要です。



●激しい嘔吐、下痢・血便、腹痛、高熱

などの症状がみられる場合は、早めにかかりつけ医にご相談ください。

●排泄物や吐しゃ物を掃除するときは

排泄物や吐しゃ物が汚れないように、マスク、ゴム手袋を着用し、窓を開け、換気した状態にしてください。

塩素系漂白剤を水で10分の1程度に薄めた消毒液を作り、使い古しのタオルや新聞紙に浸して、吐しゃ物などを完全に包み込んでビニール袋に密閉した状態で廃棄処分しましょう。

また、触れた場所はすべてこの液で拭き取り、着用していたマスクやゴム手袋も同じように処分してください。