



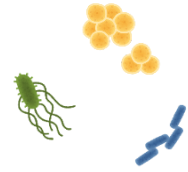
# 食中毒

## 細菌性の食中毒

★起りやすい時期：高温多湿な梅雨から初夏にかけて

★主な原因菌：サルモネラ菌・カンピロバクター・腸炎ビブリオ・病原性大腸菌  
黄色ブドウ球菌・ボツリヌス菌・セレウス菌など

★症状：24～72時間の潜伏期間を経て、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などが数日～2週間程続きます。



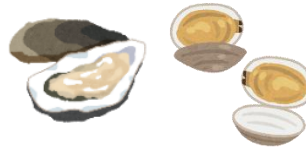
## ウイルス性の食中毒

★起りやすい時期：冬季

★主な原因ウイルス：ノロウイルス

★症状：24～48時間の潜伏期間を経て、最初に現れる症状は強い嘔気や嘔吐で、その後、腹痛や水様性下痢が現れ、熱が出る場合もあります。感染力が強く、集団感染を起こしやすいという特徴があり、ノロウイルスに感染した人の嘔吐物や便から感染が広がることがあります。

保健室 HP：[ノロウイルスによる感染性胃腸炎](#)



主に二枚貝に多く存在する

## 治療

安易に自己判断で下痢止めや吐き気止めを服用すると、体内で増殖した細菌やウイルスが排出されず長期間腸内で留まることで症状が長期化し、重症化することがあります。

軽症の場合は絶食のうえ、脱水予防のため経口補水液などを飲んで休みましょう。

中等から重症の場合は、内服薬や点滴などの治療が必要になりますので早めに受診しましょう。

## 予防3原則

★つけない（洗う、分ける）



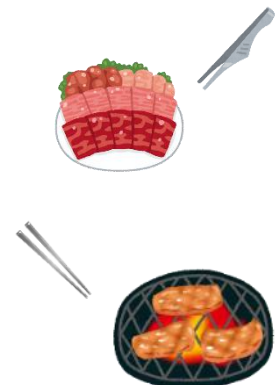
まずは手洗いが基本！調理を始める前、生の肉や魚を扱う前後、食べる前などは必ず石鹸で手洗いしましょう。野菜など生で食べるものもよく洗うようにし、生の肉や魚を切ったまな板や包丁から加熱せずに食べる野菜などに菌やウイルスが付着しないように、使用の都度洗うか、使い分けるようにしましょう。焼肉などの場合は、生肉と焼けた肉をつかむ箸も別々に！

★増やさない

生鮮食品やお惣菜などは、購入したらできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れたからと言って過信せず、早めに食べるのが大事です。

★やっつける（加熱）

ほとんどの菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉料理は中心までよく加熱しましょう（中心部を75℃で1分以上加熱するのが目安）。



<参考>

[食中毒 | 厚生労働省](#)

[細菌・ウイルスによる食中毒 | 消費者庁](#)