



知って防ごう！食中毒

館林市立第六小学校



食中毒ってなに？

細菌やウイルス、カビなどがついた食べ物を食べると、吐き気、腹痛、下痢、発熱などの症状が出ることがあります。これが食中毒です。ほとんどの場合は、軽い症状でおさまりますが、子どもやお年寄のように体力や抵抗力が弱い人がO-157（腸管出血性大腸菌）やノロウイルスなどに感染すると、重傷になったり、死に至ったりする場合があります。

食中毒の中にはO-157やノロウイルス、赤痢菌など、人から人へと感染するものもあります。梅雨から夏にかけて食中毒の発生が増える季節は、ご家庭でも、**手洗い・うがい**を積極的に
行い、より衛生的に過ごすよう心がけてください。



主な食中毒の種類

O-157（病原性大腸菌の一種）

激しい腹痛や水様性の下痢、血便、おう吐、発熱などが起き、脱水症状も伴います。特に子どもは重症化しやすく、最悪の場合、命にかかわることもあります。

症状によっては入院が必要です。下痢が激しいときは、イオン飲料などで脱水症状を防ぎます。



カンピロバクター菌

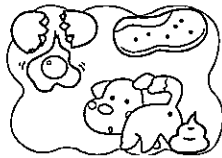
ニワトリ、牛、豚など家畜の腸にすむ細菌で、イヌ、ネコ、ネズミも保菌しています。これらの排せつ物が水や食品に混入することで感染し、低温に強い菌のため、秋や冬でも注意が必要です。3日ほどの潜伏期間のあと、下痢や腹痛、発熱、おう吐のほか、血便、頭痛、筋肉痛が見られるのが特徴です。特に子どもは血便が出やすい傾向があります。



サルモネラ菌

食中毒の原因のトップで、主に卵や肉類など菌に汚染された食品によって感染します。また、イヌ、ネコ、ミドリガメなどペットの排せつ物からも感染することがあります。動物を触ったあとは、きれいに手を洗う

ようにしましょう。10～72時間程度の潜伏期間のあと、発症。吐き気やおう吐、腹痛、下痢、発熱が起こり、4～5日続きます。



ボツリヌス菌

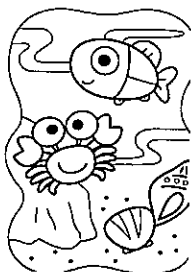


土の中や海中の泥に繁殖している菌で、空気を嫌う傾向があり、缶詰や真空パックの食品の中でも増殖します。熱や消毒に強いのが特徴です。感染から3～4日で発症し、吐き気、おう吐、下痢、腹痛などのほか、脱力感や倦怠感、めまいが起き、重症化すると、ものが二重に見えたり、声が出にくくなるなど神経症状が現れます。

ハチミツには、少量のボツリヌス菌が含まれていることがあります。消化器の未熟な乳児が食べると突然死の原因になることもあるので、1歳前後までは、絶対に避けてください。

腸炎ビフリオ

海中の泥などに生息する菌で、魚介類を介して感染します。発生率も高い食中毒です。感染後、1日以内に激しい腹痛と吐き気、おう吐、下痢などの症状が起きます。発熱はあまりなく、ほとんどの症状は、数日以内に治まります。



ノロウイルスについて

冬季に増えるノロウイルスは、通常 10～2月頃まで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの**二枚貝に蓄積**されますが、貝類からの感染より、**感染者のおう吐物、排泄物から感染する二次感染**のケースが多いようです。

感染すると、激しいおう吐や下痢、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。今のところ、感染予防の**ワクチンや治療薬は開発されていない**ため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことはできます。しっかり手洗いを行うようにしてください。

感染者は症状が回復しても、その後しばらくは排泄物とともにウイルスが体外に出ると言われています。発症から1ヶ月ほどは、**排泄物に触れないよう**に気をつけ、触れるか危険性がある場合は、**塩素系消毒液**をしみ込ませた布などで拭くようにしましょう。



食中毒になったら…

- ◎**医療機関を受診** …重傷になったり、命に関わったりすることがあるので、早めに病院へ行きましょう。
- ◎**十分な水分補給を**…下痢をしたり、吐いたりしている場合は、脱水症状になる可能性があります。十分に水分をとるようにしましょう。
- ◎**薬は医師に相談を**…下痢止めの薬は、場合によっては逆効果の場合があります。体の外へ出そうとしている細菌やウイルスを体の中に留めておくことになります。医師に相談してからのみましょう。
- ◎**神経麻痺や視力障害、血便が見られたら、急いで医療機関へ運びましょう。**