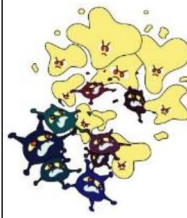


食物中毒

引起食物中毒的主要原因有 “细菌” 和 “病毒”。

因 “细菌” 而引发的食物中毒多发于夏季(6 月~8 月)。多数细菌的繁殖速度在与人体体温接近的温度中变得最快。此外, 因为细菌喜好湿气, 所以在梅雨季节, 因细菌引发的食物中毒会增加。像肠管出血性大肠菌(O157、O111 等)这样有代表性的多数细菌, 是通过牛、羊、猪等家禽的粪便, 以水和食物



食物中毒

食物中毒を引き起こす主な原因には「細菌」と「ウイルス」があります。

細菌が原因の食物中毒は夏(6月~8月)に多発します。細菌の多くは人間の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、湿気を好むため、梅雨の時期には細菌による食物中毒が増えます。代表的な細菌である腸管出血性大腸菌(O157、O111等)の多くは、牛、羊、豚等の家畜の糞便から水や食物を介して感染します。

为传播媒介而造成感染。此外，也有通过感染上细菌的人传染的。细菌在 75℃ 的温度下，持续加热 1 分钟以上就会死亡。肉和肝等内脏应避免生食，使用肉末做汉堡牛肉合等料理时，肉合的中心部位一定要好好加热。细菌潜伏期间

（从感染到发病之间的时间）平均是 3～5 天。主要症状是呕吐、腹泻、发烧等，伴随着剧烈的腹痛后、反复出现水状腹泻，之后是便血。

感染的人中还会出现溶血性尿毒症并发症的，这种情况会有致死的可能性。治疗一般是服用防止细菌繁殖的抗生物物质治疗、打点滴以预防脱水。

因“病毒”引发的食物中毒多发于冬季(11月～3月)。代表病毒是诺如病毒。通过接触感染者做饭菜时经手过的食品或餐具而感染的情况比较多，其他如食用被诺如病毒污染的双壳贝（主要是牡蛎）而感染。在双壳贝的加热烹饪中，中心部有必要在 85～90 度的高温下持续加热 90 秒以上。此外，也有因为用手接触过感染者的粪便和呕吐物而感染的情况等等。迅速而妥当处理感染者的粪便和呕吐物非常重要。病毒潜伏期间约 1～2 天。主要症状是恶心、呕吐、腹泻、腹痛等，其特征是这些症状突然出现且发作强烈。对于诺如病毒，现在没有有效的抗病毒药剂，治疗只能利用输液等对症疗法。

无论是哪种情况，服用止腹泻的药，会让毒素和病毒留在肠管内，也可能导致延迟恢复，请务必注意。作为

す。また、感染した人からの感染もあります。菌は 75 度で 1 分以上加熱することで死滅します。肉やレバー等の内蔵を生で食べることは避け、ハンバーグ等の挽肉を使った料理の場合は、中心部までしっかり加熱します。潜伏期間(感染から発症までの時間)は、平均すると3日～5日ぐらいです。主な症状は、嘔吐、下痢、発熱等で、激しい腹痛を伴った水っぽい下痢を繰り返し、その後血便が出ます。

感染者の中には溶血性尿毒症症候群を合併することがあり、その場合死亡することもあります。治療は、菌を増やさないための抗生物質投与や、脱水を予防するための点滴が行われます。

一方、ウイルスが原因の食中毒は冬(11月～3月)に多発します。代表的なウイルスはノロウイルスです。感染者が調理をすることで食品や食器等を介して感染する機会が多く、他にノロウイルスに汚染された二枚貝(主に牡蠣)等を摂取することで感染します。二枚貝の加熱調理では、中心部が 85～90 度で 90 秒以上の加熱が必要であるとされています。また、感染者の便や嘔吐物に触れた手を介しての感染等があります。感染者の便や嘔吐物は、素早く適切に処理することが大切です。潜伏期間は 1 日～2 日ぐらいです。主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛等で、これらの症状が突然、強烈に起きるのが特徴です。ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤がなく、治療は输液等の対症療法に限られます。

どちらの場合も、下痢止めの薬の服用は、毒素やウイルスを腸管内に留まらせ、回復を遅らせる可能性があるので注意が必要です。予防

としては、加熱調理する、手洗い、調理の際の衛生管理が大切です。

この他、毒キノコやフグ等の「自



予防措施，加热烹饪、洗手、烹饪时的卫生管理都非常重要。

此外，一年里还有因毒蘑菇和河豚等的“自然毒”以及异尖线虫等的“寄生虫”等等引发的食物中毒。要养成外出回家后以及饭前洗手的习惯等，努力预防食物中毒。

「^{ぜんどく}自然毒」や、^{あにさきす}アニサキス等の「^{きせいちゅう}寄生虫」なども原因となり、^{ねんじゅうはっせい}食中毒は 1 年中発生しています。^{がいしゅつさき}外出先から^{いえ}家に帰ったときや^{かえ}食事の^{しょくじ}前の^{まえ}手洗いを^{しゅうかんか}習慣化する等、^{つと}食中毒の予防に努めましょう。(m)

