

食中毒はいつが多い？

梅雨や夏場の暑くてジメジメしている時に多いイメージが多いと思います。

が、近年の気候や暖房などの生活環境の変化や、細菌やウイルスの種類によって**一年中気を付けたい疾病になっています**。

食中毒症状を起こす細菌やウイルスは数多く存在するため、ここで全てを説明するのはとても難しいです。そのため、今回は冬場にも多く発生する「**ノロウイルス食中毒**」についてお話させてください。

ノロウイルスの原因

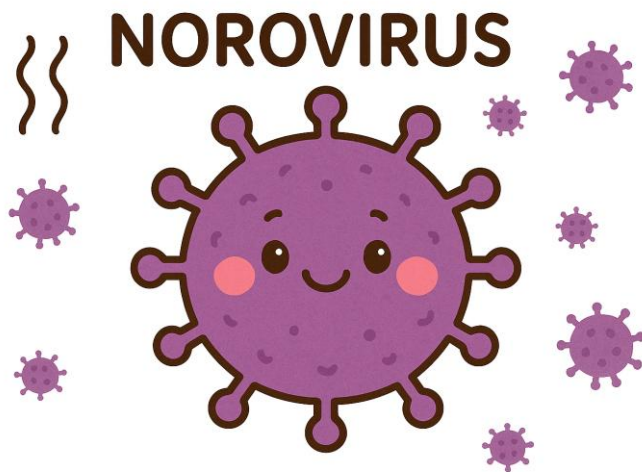
以前は「生ガキで起こる」という説が多かったです。

カキを始めとする二枚貝はその生態上、大量の海水を吸ってろ過しながらプランクトンなどを食べています。その際、**海水が汚染されていると貝の体内にウイルスが蓄積されることがあります**。

近年は流通において「**生食用**」として対策の取られた物が売られており、カキを原因とする食中毒は減少しています。

その代わり「**原因食品が不明**」なケースが増加しており、食品が原因というより**感染してる人が調理に携わっていて、無意識に感染を広げていることがあります**。飲食店や給食関係で発生するのはこちらの場合が多くなっているような感じです。

また、**水が汚染されていることで感染がおこったケースもあります**。ノロウイルスはほんの数個が体内に侵入しただけでも感染を引き起こします。



潜伏期間は24～48時間とされています。

症状も1～3日で軽快することが多いですが、**ウイルスの排出は1か月ほど続きます**。

予防について

色々と食中毒予防に関してはインターネット上にも情報があるので、簡単なポイントだけになります。

①**手洗いの徹底**：石鹸を泡立てて、指の間や爪の間、手首もしっかりこすり洗い！**個人的には2回洗いがおすすめ**です。1回目で大きな汚れを落として2回目で殺菌のイメージ。すすぎも流水で十分に。

②**加熱調理の徹底**：ウイルス（細菌も）は主にタンパク質で構成されています。**加熱が非常に有効**です。
加熱の理想は「**食材の中心部が85～90度に達してから90秒以上**」とされていますが、中心温度計のあるご家庭はあまりないと思うので、この指標は難しいです。肉汁に濁りが無いか、切ってみて赤みやピンクみがなくなるまで確実に加熱しましょう。**赤っぽい汁が出るうちは不十分です**。加熱用のカキも中がトロっとしてるうちは不十分です。**中が固まるまで加熱してください**。

③**消毒の種類**：ノロウイルスに関してアルコールは効き目ゼロです。**次亜塩素酸ナトリウム液（キッチンハイター）を使用**しましょう。また、熱に弱いので、器具類や衣服に関しては**煮沸消毒も有効**です。
包丁の熱湯消毒を行う際は、**持ち手にもしっかり熱湯をかけてください**。

④**体調管理**：ノロウイルス食中毒は症状の出ない不顕在感染も起こるため完全に防ぐのは難しいですが、**体調の悪い人は調理作業に当たらないようにしましょう**。

感染してしまったら

残念なことに有効な薬やワクチンもないので、下痢・嘔吐で脱水症状にならないようにOS-1やスポーツドリンクなどで**電解質（ナトリウム、カリウム、カルシウム）と水分補給をしっかりとしつつ、ウイルスが完全に排出されるまで耐えるだけです**。

下痢止めを飲んではいけません。ウイルスの排出が遅れます。
子供や高齢者では死亡例もあるので症状が重い時は必ず医療機関を受診してください。

患者の便や吐しゃ物にはウイルスが含まれるため、看護にあたる人も感染対策と消毒を十分に心がけてください。

その他の食中毒

身近な食中毒として、次のような物もあります。

黄色ブドウ球菌

傷口などにいる細菌。**手に傷がある人が調理**したものを食べることで発症することが多い。潜伏期間が6時間くらいと短いのが特徴。

ウェルシュ菌

土の中にいる細菌。根菜類についていることがある。

「**2日目のカレー・シチュー**」などで起きるケースが多い。**常温で放置せずにすぐに冷まして冷蔵庫に入れましょう。**

カンピロバクター

加熱不十分な鶏肉が主な原因。**新鮮さや健康などとは関係ないです。**鶏の腸の常在菌なので、解体時に汚染されていることがあります。最近、カンピロバクター食中毒の後、**ギランバレー症候群を発症する**ケースがあります。

O-157

牛の大腸の常在菌（大腸菌）です。解体時に腸の内容物で汚染された肉などを加熱不十分で食べる。牛糞で汚染された野菜を生で食べる。汚染された水を摂取する。などで発症します。**臓器に重篤な症状があり、重い後遺症もあり、死亡例もあります。**

E型肝炎ウイルス

豚の内臓や肉を加熱不十分で食べることで感染。

アニサキス食中毒

魚につく2～3cmほどの長さの寄生虫で、冷凍や加熱することで除去できます。目視での除去も可能です。アニサキスが体内に入ると胃壁や腸壁を食い破るため強い痛みが生じます。

