



食中毒の予防

家族で外食をし、息子2人がそこで食べた鶏肉のから揚げが原因と思われる食中毒になった。腹痛と下痢が数日続き、通院し症状は治まったが、今後のために食中毒にならないための注意点を知りたい。



相談者の息子さんの食中毒の原因は、カンピロバクターと言う病原菌だと判明しました。カンピロバクターは我が国の食中毒の原因物質として平成24年度の食中毒統計（厚生労働省、患者2名以上事例）では、ノロウイルスに次いで2番目に多い病原菌であり、感染者の8割近くが飲食店利用時に感染しています。

カンピロバクターは鶏をはじめとした鳥類、牛・豚などの家畜、野鳥・野生動物が保菌していることが知られています。症状としては潜伏期間が2～7日と比較的長いことが特徴で、腹痛、下痢、発熱が主なものです。

また、感染後、一部の患者がギラン・バレー症候群と言う神経麻痺（まひ）疾患を発症します。これは、手足の軽いしびれから始まり、歩行困難、呼吸麻痺等の末梢（まっしょう）神経麻痺を起す疾患です。下痢症状の完治から10日程経過後に、手足のしびれ等の症状があった場合は注意が必要です。

カンピロバクター食中毒で原因となった食品は鶏肉を材料としたものが多く、特に生食、半生、バーベキューの加熱不十分の事例が多く見られます。この細菌は加熱や乾燥に弱く、決して生存力の強い菌ではありません。また、通常の流通や冷蔵保管の状態では増殖することはないと言われています。

食中毒の対策としては、生食をせず、しっかりと加熱調理を行うことが大切です。2次感染防止のため、包丁やまな板の管理や肉の適切な保管、従事者の手洗い等の励行も効果的と思われます。

家庭では、冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下、4度以下での保存が必要な食品は、チルド室や氷温室での保存が望ましいです。

カンピロバクターと同様に、加熱不十分な肉を食べることで感染する腸管出血性大腸菌（O-157、O-111）による食中毒では死亡する感染者も出ました。そのため、昨年7月には牛肝臓（レバー）の生食が禁止されました。

嘔吐（おうと）や下痢、腹痛や発熱などの症状があったり、同じ食事をした人に同様の症状が現れていたら食中毒かもしれません。素人判断せず、速やかに医師の診察を受けましょう。

原因究明のため食品の残り（冷蔵庫で保管）や店のレシート、包装紙、容器等を保管し、最寄りの保健所にも相談しましょう。

毎年梅雨の季節には、食中毒に関する注意喚起を呼び掛ける記事やニュースを目にしますが、食中毒によって亡くなる方や病気になる方はゼロになりません。食品衛生に対する正しい知識を持つことによって、食中毒を1件ずつ減らしていきたいものです。

