

木々の葉が生茂る季節となり、夏の暑さも本番となってまいりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。この時期気をつけたいものの一つとして「食中毒」があります。腹痛・下痢・嘔吐など様々な症状を引き起こす食中毒…怖いですよね。今回は夏に気をつけたい食中毒についてお伝えします。

## 夏に増える食中毒

食中毒は冬にはノロウイルスによって増え、夏には細菌性食中毒によって増えます。

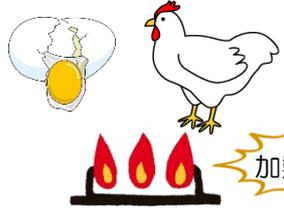
### 細菌性食中毒

※紹介しているのは一部です

#### サルモネラ菌食中毒

原因食品：鶏卵や生肉  
潜伏期間：6～48時間  
症状：下痢、発熱、吐き気・嘔吐

事件数、患者数  
ともに4位

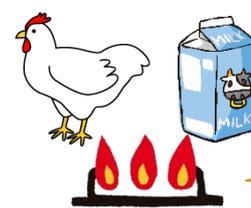


加熱調理有効

#### カンピロバクター食中毒

原因食品：生肉(特に鶏生肉)、生乳  
潜伏期間：2～7日  
症状：腹痛、下痢、発熱

事件数2位  
患者数3位  
潜伏期間が長い!



加熱調理有効

#### 腸炎ビブリオ食中毒

原因食品：魚介類の生食  
潜伏期間：6～24時間  
症状：下痢、上腹部痛、(しばしば発熱、嘔吐)

海水温が上昇する夏期に多い



加熱調理有効

## 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

※厚生労働省HPより引用

### point 1

#### 食品の購入



### point 2

#### 家庭での保存



### point 3

#### 下準備



### point 4

#### 調理



### point 5

#### 食事



### point 6

#### 残った食品



食中毒にはたくさんの種類があり、中には致死性の高いような食中毒もあります。気温が高くなると食材も傷みやすくなりますので「おかしいな」と思ったら、口にせず思い切って捨てることも重要です。上記の食中毒予防のポイントを参考にしながら、食中毒にならないように気を付けましょう

#### <参考・引用文献>

- 岡庭 豊, 医療情報科学研究所 編, 公衆衛生がみえる 2020-2021, 第4版, 東京都, メディックメディア, 2020, Page320-331.
- 厚生労働省, 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント,

<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/point0709.pdf>. (参照 2021.6.29)