

津久見市の小児医療・小児保健の向上を目指して

こどもの病気対策法⑭

食中毒編

津久見中央病院 小児科部長 園田 幸司

6月から9月の夏場は食中毒の多い季節です。それはその原因の多くがカンピロバクターやサルモネラといった細菌によるもので、これらは暑い季節に一番増えやすいからです。そこで今月は食中毒についてです。こどもたちが食中毒になり、きつい思いをしないためにも調理をする人と食べる人の予防がとて大事です。食中毒予防の三原則があります。

① ばい菌をつけない
手や洗える食べ物はしっかりと洗い、肉や魚はしっかりと包み他の食べ物とくっつけないこと

② ばい菌を増やさない
生ものや料理は早めに食べ、保存するときは冷蔵庫や冷凍庫にすぐにしまうこと（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下が目安）

③ 加熱してばい菌をやっつける
料理するときはしっかりと加熱し、食器や調理器具も熱湯などで消毒すること（加熱するときは、食品の「中心部を75℃で1分間」）

こどもたち自身ができることは、手洗い、うがいです。十分な時間をかけて行うこと、きれいなタオルで拭うことが大事です。

食中毒の症状は嘔吐、下痢、腹痛、発熱、血便など多彩です。乳幼児嘔吐下痢症などのウイルス性胃腸炎と区別がつかないことも多いですが、夏季で血便を伴う下痢を認める場合は食中毒を想定した対応が必要です。不機嫌で腹痛がある場合や39度以上の発熱を伴う場合、ぐったりして水分が取れない場合は速やかな医療機関への受診が必要です。受診する場合は、いつも食事を一緒に食べている人の付き添いをおすすめします。なぜならば、ばい菌を摂取してから症状が出るまでの期間を潜伏期間といいますが、長いものでは5日ぐらいあり、原因食品が治療方針の参考になるからです。十分な予防知識を実践し、「食欲の秋」を迎えられるように、家族で楽しい「きまりごと」をつくってみてはいかがでしょうか。

今回はフローチャートのかわりに食中毒発病までの時間・症状の一覧表を掲載しました。腸管機能の未熟な乳幼児では避けなければならないものもあり注意が必要です。夜間における受診の目安は嘔吐下痢編と腹痛編のフローチャートを参考にしてください。

食中毒発病までの時間・症状などの一覧表

病因物質名	主な感染経路など	発病までの時間	主な症状
貝毒	二枚貝(ホタテ、ムラサキ貝、アサリ、カキ)など	30分～数時間	麻痺、水様下痢、腹痛、嘔吐
セレウス菌	肉類、スープ類、焼き飯、ピラフなど中途半端な加熱	1時間～15時間	嘔吐、腹痛、下痢
黄色ブドウ球菌	常在菌・化膿した手などによる調理	1時間～5時間	嘔吐、腹痛、下痢
フグ毒	フグの肝臓、卵巣など	5分～45分	嘔吐、しびれ、麻痺
リステリア	乳製品・食肉加工品など	数時間～3週間	発熱、頭痛、嘔吐
ウエルシュ菌	煮込み料理(カレー、煮魚、麺のつけ汁)	8時間～12時間	下痢、腹痛
ボツリヌス菌	缶詰、レトルト食品、ビン詰、はちみつ	8時間～36時間	めまい、頭痛、麻痺、便秘
サルモネラ属菌	卵類、食肉(レバー刺し、鶏肉)	8時間～48時間	発熱、下痢、嘔吐
腸炎ビブリオ	缶詰、レトルト食品、ビン詰、はちみつ	平均12時間	発熱、腹痛、下痢、嘔吐
病原性大腸菌	牛肉の加熱不足、牛の糞のついた野菜	12時間～72時間	血便、発熱、腹痛、嘔吐
ノロウイルス	貝類、調理による汚染	24～48時間	嘔吐、下痢、腹痛、頭痛
カンピロバクター	食肉(鶏刺し、生レバー)、飲料水、生野菜、牛乳	平均2～3日と長い	発熱、腹痛、下痢、筋肉痛
エルシニア	食肉、サンドイッチ、野菜ジュース、井戸水など	平均2～5日と長い	腹痛、下痢、発熱
キノコ毒	ツキヨタケ、クサウラベニタケ、カキシメジなど	毒性の種類により異なる	嘔吐、腹痛、けいれん、昏睡

殺菌温度は細菌やウイルスの種類によって異なり、ブドウ球菌の毒素には120度、20分でも死滅しないものもあります。

例1：ノロウイルス-中心温度 85度、1分以上 例2：サルモネラ属菌、大腸菌など-75度、1分以上

例3：芽胞菌(セレウス菌、ウエルシュ菌)：100度、1分でも死滅せず、芽を出し再増殖→保存後は中心温度 75度以上、1分以上