

食中毒の季節です

夏場は食べ物が傷みやすく、細菌などが繁殖しやすい季節です。食中毒は食物や飲料水に存在する細菌やウイルス、あるいはその細菌などから出る毒素を摂取することで生じる急性の胃腸炎症状(主に嘔吐や下痢)を主体とする病気で、しばしば集団で発生します。

原因は？

食中毒の原因は細菌やウイルスがあり、細菌は腸炎ビブリオ、サルモネラ、カンピロバクター、ブドウ球菌、ボツリヌス菌、病原性大腸菌 O-157 などがあり、ウイルスはロタウイルスなどがあります。

症状は？

細菌の種類によって違いますが、主なものとして下痢、嘔吐、腹痛、発熱、血便などがあります。症状は早いものは食後数時間で出現しますが、数日してから出現することもあります。

原因となる食べ物は？

魚介類(特に生もの)、肉類(鶏肉など)、卵、ミルク、マヨネーズ、握り飯やからし蓮根などがあります。

どうすれば予防できるのか？

加熱処理をするとほとんどの細菌は死滅します。ただ細菌から産生された毒素自体には予防効果はないので注意が必要です。また食物自体は大丈夫でも汚染されたまな板やお皿などから菌が繁殖することもあるのでよく洗ってください。

治療は？

下痢や嘔吐が軽度な場合は水分をしっかりとることで自然軽快することが多いですが、中等度以上の場合や腹痛、発熱、血便と伴う場合はすぐに病院に来てください。特に小児や高齢者は脱水になりやすいので重症化することがあります。症状が強いときは絶食で腸管を休め、点滴で栄養を補充します。必要なら抗生剤の内服や点滴を行います。