

食中毒について

<総論>

京都府内で、腸管出血性大腸菌 O157 による食中毒が発生しています。食中毒の一般的な症状として、腹痛、下痢、嘔吐、発熱が挙げられます。食中毒の症状が見られるようになるまでの潜伏期間は、**原因となる細菌やウイルスの種類**により異なります。短いものでは食品を食べた直後、長いものでは1週間以上経過して症状が出現します。食中毒が疑われる場合には、医療機関を受診して下さい。その際は、食事の内容などを医師にお伝えください。食中毒は、飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生します。**軽い風邪や寝冷え**などの症状とっていると、重症化することもあります。

原因	病原体・原因物質	原因食材
細菌	サルモネラ菌 黄色ブドウ球菌 腸炎ビブリオ菌 カンピロバクター 腸管出血性大腸菌 (O-157 など)	鶏卵 おにぎり、サンドイッチ 魚介類 鶏卵 牛肉 井戸水
ウイルス	ノロウイルス E 型肝炎ウイルス	牡蠣、アサリ 豚肉、レバー
寄生虫	アニサキス クドア	サバ・カツオ ヒラメ
自然毒	イルジン S (ツキヨタケ) コリン (クサウラベニタケ)	ツキヨタケ クサウラベニタケ

食中毒予防の 3 原則を守ることが基本です！

- 1) 調理前に必ず手洗い (**菌をつけない**)
- 2) 生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ (**増やさない**)
- 3) 食材を中心までよく加熱 (**やっつける**)

※ 特に、**腸管出血性大腸菌**は 75℃で 1 分間以上の加熱で死滅しますので、よく加熱して食べましょう。