

『梅雨から夏にかけて「細菌性食中毒」に要注意』

肉類、魚介類、卵などが温床に。高温多湿な環境下が危険。

冬に流行するウイルス性食中毒に対し、夏に流行しやすい細菌性食中毒。例年、梅雨の時期にあたる6～7月にかけて、患者数がピークを迎える傾向です。原因は、細菌に汚染された食物を摂取すること。多いのは、カンピロバクター、ウェルシュ菌、病原大腸菌(O157)、サルモネラ菌、ブドウ球菌です。

少量を摂取しただけでは発症しませんが、ある程度の菌量を摂取することで発症。カンピロバクターは、数百個程度と比較的少ない菌量でも発症します。

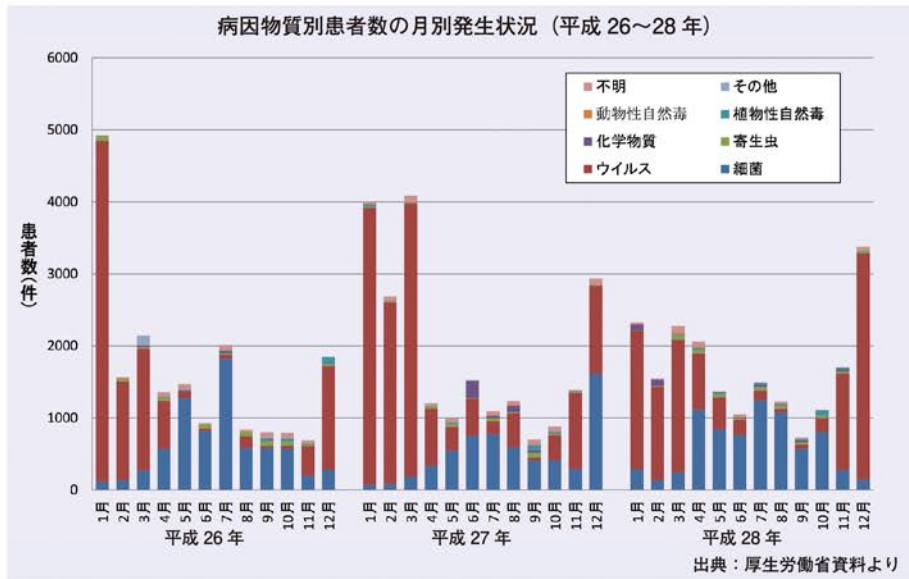
細菌はウイルスと違い、人に寄生せずに増殖が可能。増殖する環境は細菌により異なりますが、多くが20～50度が適温帯で、多湿を好みます。6月の東京の平均気温は、例年20度を超え、相対湿度は70%前後と多湿。梅雨になると細菌が増殖しやすい条件が整うのです。

厚生労働省では、食中毒を防ぐために3つの原則を奨励しています。

<食中毒を防ぐ3つの原則>

- ① **つけない**
調理前だけでなく、生肉、生魚、卵などを取り扱った後は必ず手を洗い、生肉や生魚に触れた調理器具は都度洗う。
- ② **増やさない**
食材は購入後、すぐに10度以下で保存し、早めに食べる。
- ③ **やっつける**
食材は、中心部を75度以上で1分以上加熱してから。ただし、一部の細菌は100度以上での長時間加熱にも耐える芽胞を作り出すため、芽胞が増える前に速やかに食べる。

食中毒は外食だけでなく、家庭でも発生します。食材の取り扱いには十分注意してください。



文 宮本 貴司 text by Takashi Miyamoto

Profile

株式会社デルフィーノケア 代表取締役

1972年生まれ。日大文学部卒業。事業会社でITサービス、地域コミュニティーサイトなど新規事業立上げを経験後、2015年12月に代表取締役に就任。「感染症ゼロを目指す」のコンセプトのもと、警察、病院、薬局、学校、オフィス等に「まるごと抗菌」を提供しています。