

# カンピロバクター、ウェルシュ菌…夏に注意したい食中毒 十分な加熱、冷蔵保存で防止を

梅雨が明け、夏の暑さが本格化する季節は、細菌など微生物の繁殖も活発化します。増殖した病原性の細菌やウイルス、寄生虫などで汚染された食物で発生する健康被害が食中毒です。昨年1年間に約千件の食中毒の報告があり、1万4千人の患者が出ています。健康被害は軽い下痢から、まれに亡くなる人もいて、患者数も1件あたり1人から千人以上までさまざまです。

腸管出血性大腸菌など細菌が原因の食中毒は6月から10月の夏場に多く発生します。一方、「ノロウイルス」などウイルスが原因の食中毒は11月から3月の冬場に多くなります。

今回は夏場の食中毒と予防法について説明します。

近年、報告数が増加しているのが「カンピロバクター」と呼ばれる細菌による食中毒です。鶏肉や卵に付着しており、加熱処理が不十分なときに感染を起こします。腹痛、下痢、発熱などの症状が主で、時に筋肉痛や関節痛など全身症状が出ることもあります。極少量の菌で感染が起きます。食事から発症までの潜伏期間が2〜10日と長いため、すぐに原因が思いあたらないこともあります。この菌で注意すべきは、まれに食中毒症状が出た1〜3週後に全身の神経が麻痺（まひ）する「ギラン・バレー症候群」を発症することです。日本人のギラン・バレー症候群の3割はカンピロバクターが原因といわれています。

次に注意すべきは「黄色ブドウ球菌」です。この菌は人の皮膚や鼻腔に常在しており、調理する人の手指から食品につき、感染が広がります。おにぎりやサンドイッチなど加熱後に手作業で仕上げる食品で、感染のリスクが大きくなります。菌は加熱で死滅しますが、菌が毒素を産生していると毒素は熱に強く、食後3時間ほどで激しい嘔吐（おうと）や下痢を起こします。幸い手指衛生管理が徹底し、この菌による食中毒は減少しています。また、発症しても1日程度で改善し、特別な治療を必要としません。

家庭や給食で問題となるのが「ウェルシュ菌」による食中毒です。この菌は自然界のどこにでも存在し、カレーやシチュー、魚の煮込み料理を室温で放置すると問題を起こします。耐熱性の構造を持つため再加熱しても完全には死滅せず、料理をしたら、すぐに10度以下に冷却するのが重要です。

## ■怖い腸管出血性大腸菌

食中毒でいちばん怖いのが「0-157」に代表される腸管出血性大腸菌です。過去 10 年間の食中毒でまれに死亡例がみられますが、半分以上はこの菌が原因です。夏から秋にかけて多く、少量の菌でも汚染されたものを食べると発症します。ただ、腸管出血性大腸菌は熱に弱く、75 度で 1 分間以上加熱すれば死滅します。この菌がベロ毒素を産生していると激しい腹痛や水様性下痢便、血便を発症します。頻度は低いものの溶血性尿毒症やけいれん、意識障害などの脳症を起こすと生命予後が厳しくなります。

食中毒に共通して重要なのが予防です。予防の 3 原則は「①つけない②増やさない③やっつける」です。具体的には、調理前後の手洗いを徹底し、肉や魚は中心温度 75 度で 1 分以上加熱し、調理後は速やかに冷却・冷蔵保存して、調理器具は洗浄後に熱湯や薬剤などで消毒します。

この夏、食品の衛生管理を再確認しましょう。