

サルモネラ菌食中毒

気温と湿度の上昇とともに急激に増えるのが食中毒。

特に細菌性のものが毎年多く報告されています。

今回はその中でも以前から耳にすることの多い、「サルモネラ菌」について調べてみましょう。

代表的な食中毒菌です

サルモネラ菌は代表的な食中毒原因菌の一つで、卵の殻のほか、卵の中にいることもあります。比較的重症化しやすく、人が死亡した例もあるため、特に子ども・高齢者・病気で体力が落ちている方は十分な注意が必要です。

原因となる食品は卵(ティラミスのように完全に加熱しない生菓子、自家製マヨネーズ、卵豆腐など)、肉、淡水魚、スッポンのほか、調理器具を介して二次汚染された食品などとされています。

症状は下痢・腹痛・発熱・頭痛・吐き気・嘔吐で、発症までは5~72時間(発症のピークは8~24時間)です。

サルモネラ菌は乾燥に強く、熱に弱いという特徴を持っています。

ですので、特に卵はしっかりと加熱(具体的には70℃で1分以上)調理をして食べるようにしましょう。



なぜ卵が原因に？

原因で卵が多いのには理由があり、にわとりが卵を産む際に腸管内の常在菌であるサルモネラに触れるためです。

ただし現在はしっかりと洗浄されるため、ほとんどすべての卵で感染するリスクは限りなくゼロに近くなっています。

また、ごくごくまれに(10万個に3個程度)サルモネラに汚染されたものがあるとも言われていますが、そうしたものも上の方で書いた通り加熱をしっかりとすることで食中毒リスクを大きく減らすことができます。

もしも食中毒にかかってしまった場合は医療機関を受診すると共に、発熱と下痢からくる脱水を補い、腹痛など胃腸炎症状を緩和させるための対症療法を行います。

下痢止めは菌の排出を遅らせることに繋がるので使用しないのが原則とされています。

出典: 国立感染症研究所「サルモネラ感染症とは」

<http://www.niid.go.jp/niid/ja/encyclopedia/392-encyclopedia/409-salmonella.html>

家庭での卵の取り扱いにおける注意事項

- ・購入 : (キレイで新鮮なものを)
- ・保存 : (冷蔵庫で保存し、賞味期限内に消費)
- ・調理 : (十分に加熱し、生で食べる場合、ひび割れたたまごは使わない)
- ・食事 : (調理後はなるべく早く消費し、高齢者や乳幼児は生卵を避ける)

出典: 厚生労働省「卵及び卵加工品によるサルモネラ食中毒の発生防止のための対策」

<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-11121000-lyakushokuhinkyoku-Soumuka/0000040842.pdf>

