

## <食中毒>

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期に注意したいのが食中毒。なぜ梅雨時は食中毒が多くなるのでしょうか？

食中毒の原因のうち、全体の9割程度を占めているのが、「細菌」と「ウイルス」によるものと言われていて、梅雨時には「細菌」によるものが多くなります。

細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べる事により食中毒を引き起こします。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むので、気温が高くなり始め湿度も高くなる梅雨時に食中毒が増えるのです。

一方、ウイルスは自ら増殖しないが、食べ物を通じて体内に入り、腸管内で増殖して食中毒を引き起こします。代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染する 경우가多く、乾燥して気温が低くなる冬に多く発生します。

食中毒と言えば、外食時のイメージがありますが、家庭でも増えてきてます。食中毒を予防する三大原則は、細菌を1.付けない（清潔）、2.増やさない（迅速、冷却、乾燥）、3.殺菌（加熱など）です。

食中毒の症状が疑わしい時、おう吐や下痢の症状は原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受ける様にしましょう。