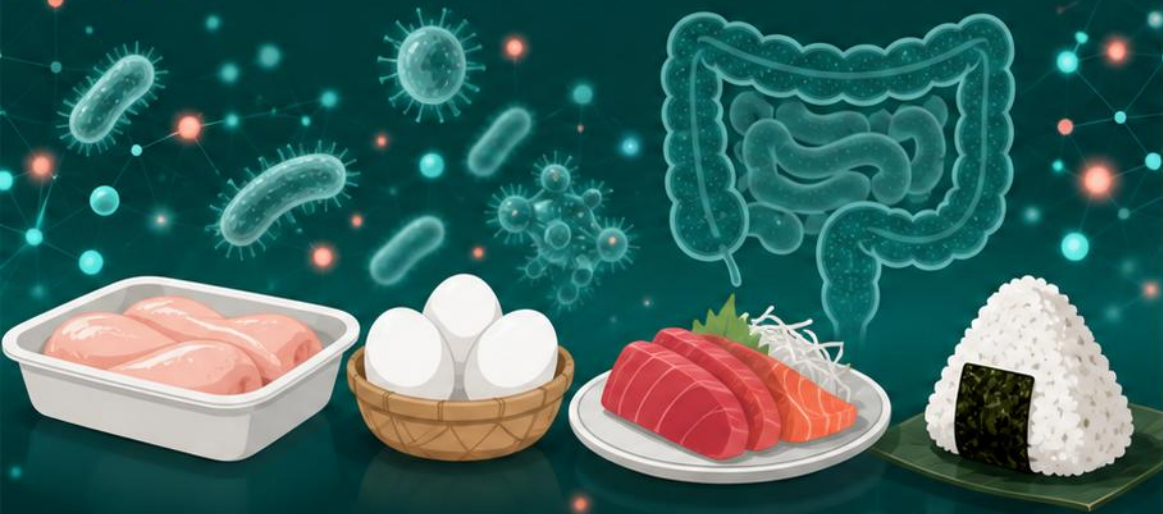


その下痢、 様子見て大丈夫？

夏の食中毒 | 正しい対処と危険サイン



夏の食中毒は 『細菌性』が主役



1 細菌は気温・湿度が高いほど
食べ物の中で増える

2 10℃を超えると増殖開始・
体温付近で最も活発

3 → 時間がたった弁当・
常温のBBQ肉が危ない

原因菌×潜伏時間 早見表

原因菌	潜伏時間	代表的な食べ物	特徴
 黄色ブドウ球菌	30分～6時間	おにぎり・弁当	激しい嘔吐／毒素は加熱でも残る
 腸炎ビブリオ	8～24時間	生の魚介（刺身）	激しい腹痛・下痢／夏に多い
 サルモネラ	6～72時間	鶏卵・鶏肉	やや高い熱・下痢
 カンピロバクター	2～5日	加熱不十分な鶏肉	件数最多／まれにギラン・バレー
 O157 (腸管出血性大腸菌)	2～9日	生焼けの牛肉・井戸水	少量で感染・血便・ HUSに注意

※潜伏時間・症状は目安。国立健康危機管理研究機構・厚労省に基づく

① 黄色ブドウ球菌

最速**30分~6時間**で
激しい嘔吐



原因: おにぎり・弁当・
手の傷の菌



毒素は**加熱しても**
壊れない

→ 手洗いで
『つけない』



② 腸炎ビブリオ / ③ サルモネラ

② 腸炎ビブリオ



- 1 生の魚介（刺身）・夏に多い

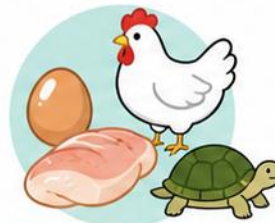


- 2 8～24時間で激しい腹痛・下痢



- 3 真水と低温に弱い
→流水で洗う

③ サルモネラ



- 1 鶏卵・鶏肉・ペット（カメ等）



- 2 やや高い熱・下痢（3～4日続くことも）



- 3 しっかり加熱で予防

④ カンピロバクター



細菌性食中毒で
件数が**最も多い**



原因：鶏のさしみ・
鶏わさ・生レバー
(2~5日)



まれに下痢の後に
ギラン・バレー症候群



鶏肉



カンピロバクター
(細菌)



腸が増えて炎症
(下痢・腹痛・発熱)



手足の力が入らない
(ギラン・バレー症候群)

0157は 『**下痢が治った後**』が危ない

-  **ごく少量（100個以下）でも感染**
-  **潜伏2～9日と最も長い → 数日前の肉を忘れがち**
-  **毒素で激しい腹痛と血便**

✓ 家庭の対処

経口補水液を 少量ずつ

🕒 ひと口を5～10分おきにくり返す／
吐くときは横向きに寝かせる 

💧 水やお茶だけ・スポーツドリンクより、経口補水液が向く



下痢止めで無理に止めない



市販の下痢止め（ロペラミド等）



下痢は菌・毒素を出す防御反応



腸の動きを止めると悪化・長引く



とくに発熱・血便のときは
禁物→整腸剤や経口補水液を

残り物の抗生物質を飲まない



O157では合併症（HUS）の
リスクが上がる可能性



子どもの研究でも
抗生物質群で合併症が多かった



必要かは医師が判断する

⊕ 自己判断の抗菌薬は避ける

⚠️ こんなときは病院へ



便に血が混じる(血便)



水が飲めない／半日尿が出ない(脱水)



39~40°Cの高熱・激しい腹痛が続く



意識もうろう・けいれん・手足に力が入らない



乳幼児・高齢者・妊娠中・持病の方は早めに



⚠️ HUS (溶血性尿毒症症候群)

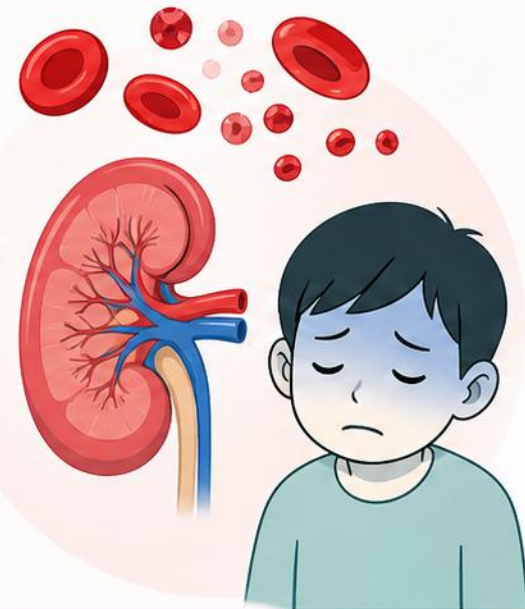
下痢が治った 4~10日後に発症することも



貧血・血小板減少・急性腎障害が同時に起こる



子ども・高齢者で重く、命にかかわることも



危険サイン: 尿が減る・顔色が青白い・むくむ・ぐったり→**すぐ受診**

予防の合言葉『つけない・増やさない・やっつける』

1



つけない:
手洗い／生肉の
まな板でサラダを
切らない

2



増やさない:
すぐ冷蔵・常温に
長く置かない

3



やっつける:
肉は中心部75°Cで
1分以上

4



鶏さし・レバ刺し・
生焼けハンバーグは
避ける

- ✓ 早く出る黄色ブドウ球菌は比較的軽い / 遅れて出るO157は重い合併症に注意
- ✓ 経口補水液で少しずつ・下痢止めと残り物の抗生物質は自己判断で使わない
- ✓ 血便・水が飲めない・尿が出ない・神経症状はためらわず受診

ご視聴ありがとうございました
高評価・チャンネル登録をお願いします

 **医知創造ラボ**
