

# 代表的な食中毒菌の特徴

病原菌名	菌の特徴	注意食品	発病までの期間	症状	予防のポイント
腸炎ビブリオ	汽水域に多く分布しており、約3%の塩分を好む。水温の高くなる5月～10月の夏季に多く検出される。	海産魚介類。 2次汚染された食品	10～24時間	下痢(粘血便)、腹痛、発熱、吐き気、嘔吐	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚介類は、低温保存(5℃以下)を徹底する(増殖防止)。</li> <li>魚介類は調理前に真水でよく洗う(除菌)。</li> <li>魚を扱った調理器具および手指は、洗浄・消毒して二次汚染を防ぐ。</li> </ul>
サルモネラ	哺乳類、鳥類、爬虫類などの動物の腸管に分布。低温や乾燥に強く、土壌や冷凍食品中でも数年間生存する。一方、熱に弱く70℃、1分の加熱で死滅。	鶏卵、食肉、 2次汚染された食品など。	平均12時間。 個体および摂取量によって相違があり、早いもので5時間、遅いもので72時間	下痢、腹痛、悪寒、発熱、嘔吐	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏卵は新鮮なものを購入し、必ず冷蔵庫に保管する。また、十分な温度で加熱調理する。</li> <li>食肉の調理は、中心温度が75℃、1分以上になるよう加熱する(殺菌)。</li> <li>食肉などを扱った調理器具および手指は、十分に洗浄・消毒する(2次汚染防止)。</li> </ul>
カンピロバクター	家畜・家禽類(特に鶏)の腸管内に多く分布する。少量の菌数(約100個)で発症する。熱や乾燥に弱い。	食肉(特に鶏肉)。 2次汚染された食品。 (未消毒の)飲料水：井戸水、沢の水など。	2～3日	発熱、下痢、腹痛	<ul style="list-style-type: none"> <li>本菌が低温で長期間生存することから生肉を冷蔵庫で保存するときは、他の食品への接触を避ける。</li> <li>十分に加熱する。</li> <li>調理器具、手指などを介する2次汚染を防止する。</li> <li>井戸水などは塩素消毒を行う。</li> </ul>
腸管出血性大腸菌(0157など)	自然界での生態は不明であるが牛などの家畜の腸管内に検出される。少量の菌数(数十個～100個)で感染し、発症すると重篤な腹痛、血便(出血性大腸炎)を呈す。患者の数%は溶血性尿毒症症候群(HUS)へと進展する。熱に弱く75℃、1分の加熱で死滅する。	食肉(牛肉など)、井戸水など。	3～5日	血便、腹痛、発熱 溶血性尿毒症症候群(HUS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>生肉、生レバーの喫食は避ける。</li> <li>加熱して食べる食品は、中心部まで十分に加熱する。</li> <li>調理器具を使い分ける。</li> <li>手洗いを徹底する。</li> <li>井戸水は煮沸してから飲む。</li> </ul>
ウェルシュ菌	人や動物の腸管内、土壌など広く分布する芽胞形成菌。広範囲の温度域(12～51℃)で増殖可能。	肉や野菜を使用した煮物。給食、弁当など。調理の加熱後の保冷、保管の間に芽胞が発芽	10～12時間	腹痛、下痢	<p>通常の加熱調理では、食品中のウェルシュ菌を死滅させることは困難であり、次のような対策をとり、できる限り生菌数を少なくし、増殖を防ぐこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>煮物、食肉等の調理は十分加熱する。</li> <li>調理後速やかに喫食する(増殖防止)。</li> <li>保存する場合、10℃以下あるいは55℃以上に保つ(増殖防止)。</li> </ul>
ボツリヌス菌	芽胞の状態で自然界に広く分布し、食肉、魚介類、野菜などを汚染する芽胞形成菌。空気のない状態でのみ増殖する。食品中に産生された毒素の摂取によって発症する。毒素は神経毒であり、本菌による食中毒の発生件数は少ないが致死率が高い。	発酵食品や、長期保存された食品など。	8～36時間	嘔吐、倦怠感などの初期症状のあと神経麻痺症状(複視、眼瞼下垂、散瞳、嚥下障害など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>新鮮な材料を使用し、洗浄を十分に行う。</li> <li>できる限り十分な加熱を行い、加熱後早期に食べきる。</li> <li>保存中にバター臭がするものは廃棄する。</li> </ul>

<p><b>ブドウ球菌</b></p>	<p>自然界に広く分布、ヒトの化膿創部や手指、鼻咽頭にも分布。耐塩菌（16～18%の食塩濃度でも増殖可能）。食品中で毒素を産生（耐熱性毒素：100℃,30分でも失活されず）、加熱しても無毒化されない。</p>	<p>弁当、にぎりめし（主に家庭で調理されたもの）など。</p>	<p>3時間前後 細菌性食中毒では、極めて短い</p>	<p>吐き気、嘔吐、下痢、腹痛</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・傷や化膿創がある手で調理をしない（汚染防止）。</li> <li>・調理後は、直接手指で食品に触れない（汚染防止）。</li> <li>・調理後は、速やかに喫食する（増菌・毒素産生防止）。</li> </ul>
<p><b>セレウス菌</b></p>	<p>環境中に広く分布する芽胞形成菌。下痢を主徴とする感染（下痢）型と嘔吐を主徴とする毒素（嘔吐）型がある。 日本ではほとんど嘔吐型による食中毒。</p>	<p>嘔吐型：米飯、焼き飯、焼きそば、スパゲッティーなど。 下痢型：弁当、プリンなど。</p>	<p>嘔吐型：1～5時間 下痢型：8～16時間</p>	<p>嘔吐型：吐き気、悪心、嘔吐 下痢型：腹痛、下痢</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一度に大量の炊飯をしない。</li> <li>・調理加工から喫食までの時間をなるべく短くする（増菌防止）。</li> <li>・米飯、焼き飯は室温に放置しない（増菌防止）。</li> </ul>