

食中毒の基礎知識

＜食中毒とは＞

食中毒は「食品に起因する胃腸炎・神経障害などの中毒症の総称」と定義されており、多くは、急性の胃腸障害（嘔吐、腹痛、下痢などの症状）をおこします。

食べ過ぎ・飲み過ぎでお腹が痛くなったり、下痢になることもあります。これは食中毒とは言いません。食中毒は、有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べた結果生じる健康障害のことを指します。

＜食中毒の分類＞

細菌性	感染型	サルモネラ属菌、病原大腸菌、カンピロバクター、ウエルシュ菌、腸炎ビブリオ、セレウス菌（下痢型）など
	毒素型	黄色ブドウ球菌、セレウス菌（嘔吐型）、ボツリヌス菌など
ウイルス性		ノロウイルス、A型肝炎ウイルスなど
化学性		ヒスタミン、水銀、ヒ素など
寄生虫		アニサキス、クドアなど
自然毒	動物性	ふぐ毒、貝毒など
	植物性	毒きのこ、じゃがいもの芽など

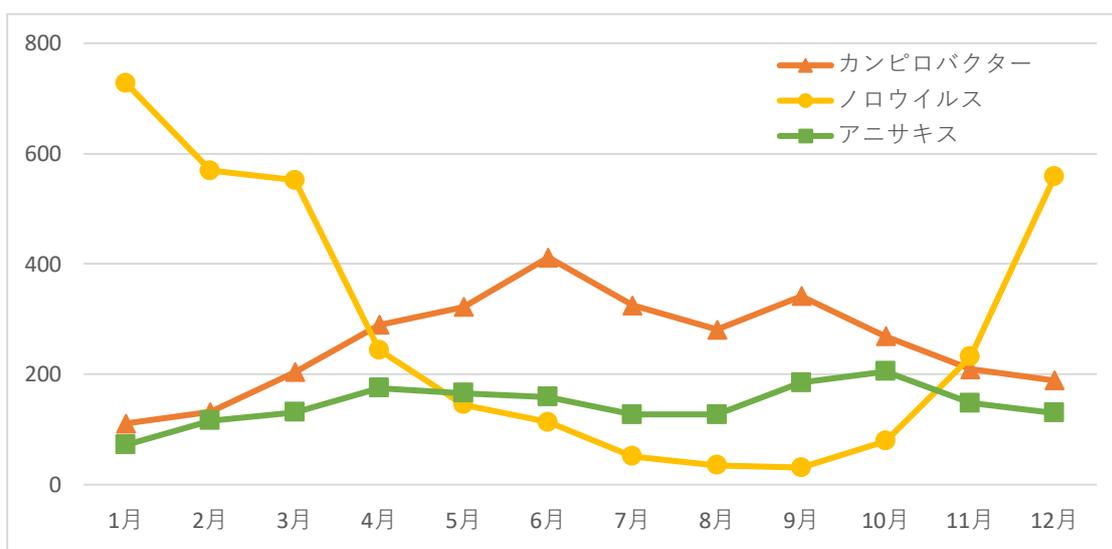
＜食中毒予防の3原則＞

- 原因菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」
- 原因ウイルスを「持ち込まない」、「広げない」、「つけない」、「やっつける」



＜食中毒の発生のピークはいつ？＞

食中毒が多く発生する時期はいつでしょうか？過去 10 年間の厚生労働省の食中毒統計をみると、月別の発生件数には大きな差はなく、1 年を通じて発生していることがわかります。年間に発生する原因物質の約 75%は「ノロウイルス」、「カンピロバクター」、「寄生虫（アニサキスなど）」となっています。原因物質別にみると、季節的な傾向が認められます。



(参考資料： 厚生労働省 食中毒統計資料、食と健康 2020.8)