

# まずは**食中毒**を知ること から始めましょう

食中毒とは、食中毒の原因となる「細菌」や「ウイルス」、「有毒・有害な物質」が食べ物と一緒に体の中に入ることによって起こる健康被害のことをいいます。

食中毒の原因は、私たちの身のまわりのあらゆるところに存在します。

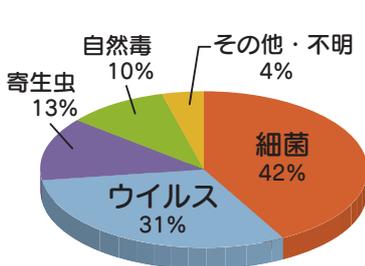
正しい知識を身につけ、毎日の生活で食中毒予防を心がけましょう。



## 食中毒の特徴は .....

### ◎主に腹痛や下痢、おう吐などの胃腸炎症状を 起こします

発熱やけん怠感などの風邪に似た症状や、まひなどの神経症状を起こす場合もあります。



### ◎原因の多くは「細菌」や「ウイルス」です

細菌やウイルスの次に多く発生しているのは、毒きのこやふぐなどの「自然毒」による食中毒です。

食中毒原因の割合  
※ 平成28年/総数1,139件(全国)

### ◎食中毒菌やウイルスが食べ物についていても 味やにおいは変わらないのが普通です

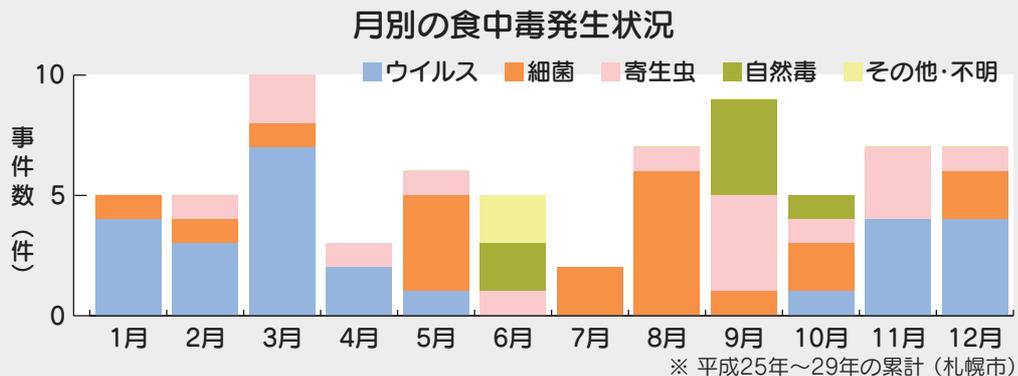
腐敗を起こす菌とは違い、食品の味やにおいを変化させないのが食中毒菌やウイルスの特徴。このため食べる前に異常に気づくのは難しいのです。



## Q 食中毒は夏に多いの？

### A 一年中起きており、必ずしも夏に多いわけではありません

暖かい時期は、カンピロバクターや黄色ブドウ球菌などの「細菌性食中毒」が、寒い時期はノロウイルスなどの「ウイルス性食中毒」が多くなる傾向があります。



## Q 冷凍すると食中毒菌やウイルスは死ぬの？

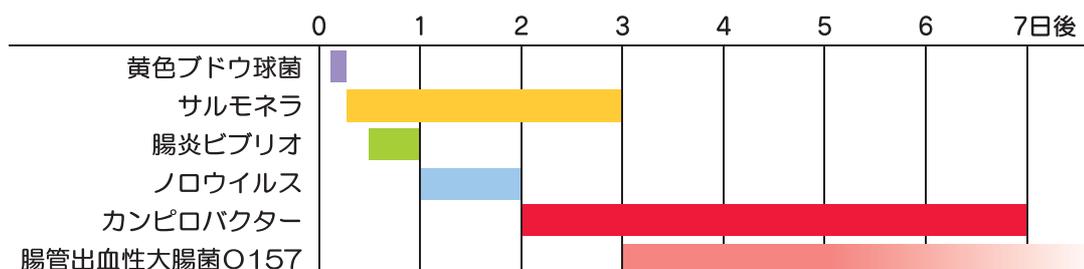
### A 冷凍しても死ぬことはありません

温度が低くなると増える速さは遅くなったり、止まったりしますが、細菌やウイルスが死ぬことはありません。

## Q 食中毒は食べてすぐ症状がでるの？

### A 食べてから症状がでるまである程度時間がかかるのが一般的です

細菌やウイルスの場合、体の中で増えたり、毒素を作ったりすることで食中毒の症状を引き起します。このため、症状がでるまで時間がかかるのが一般的であり、必ずしも発症直前に食べた食品が原因とは限りません。



### 主な食中毒菌やウイルスの潜伏期間

※ 潜伏期間：食品を食べてから食中毒の症状がでるまでの期間