

# 知っておきたい 子どもの食中毒

監修：横井茂夫（横井こどもクリニック院長）

食中毒は一年中、家庭でも発生します。家族で同じ食事を食べ、抵抗力の弱い子どもだけが発病するケースも少なくありません。食中毒の特徴を知り、「おかしいな?」と思ったらすぐに対応しましょう。

## 食中毒を疑うこんな症状



ほかに原因が見当たらないのに右にあるような症状がひとつでもある時は食中毒を疑いましょう。特に、家族にも同時に似た症状がある時は要注意。かぜと似た症状もあるので、よく観察して見極めることが大切です。

### 1 吐き気・嘔吐

腹痛や下痢を伴う吐き気・嘔吐、突然の嘔吐、くり返す嘔吐など



### 3 発熱

38℃前後の発熱、下痢を伴う発熱、発疹を伴う発熱など



### 2 腹痛・下痢

しづり腹※、さし込むような激痛、血の混じった下痢便、くり返す下痢など



※残便感があり、くり返し腹痛を伴い便意をもよおすが少量またはほとんど出ない

### 4 神経症状

ぐったりしている、元気がない、無表情など



## 素人判断は危険!! 疑いがあればすぐに受診を

食中毒の疑いがある場合、重症化を避けるためにもすぐにかかりつけ医に相談しましょう。症状があった場合の対処法と、受診時に伝えたい情報はメモしておくとう診がスムーズです。



けいれんしていたり、意識がなかったりする場合は救急車を呼びましょう

### 診察を受けるまでの 注意点

- ①下痢止め薬や吐き気止め薬、かぜ薬などを素人判断で服用させない
- ②嘔吐はそのまま吐かせて安静にし、寒がる時は保温、発熱時は氷枕をあてる
- ③嘔吐・下痢の症状があるときは、水分（イオン飲料や経口補水液など）を飲ませて脱水症状を防ぐ



### 感染を広げないために

ウイルスによる食中毒患者の嘔吐物や下痢便にはウイルスが大量に含まれています。二次感染の予防対策をしましょう。

- ひどい下痢のときのおむつ交換はゴム手袋をつけ、取り替える場所を決めて交換後は手指をお湯でしっかり洗う
- 嘔吐物の掃除をした手指は石けんを使って洗い、お湯でしっかりすすぐ
- 再汚染を防ぐため、蛇口栓は手と一緒に洗うか、手ふき後のタオルで締め、タオルは毎回交換する

### 受診時に伝えること

- どんな症状があるか? (下痢・発熱など)
- いつから症状が出たか
- 数日前からの食事内容や飲食した場所
- 吐いたものや便の状態
- 食べたものがあればその残りを見せる
- 一緒に食事をした人の症状

### お家で つくる

### 経口補水液のつくり方

脱水状態の体は水分とともに血液中にあるナトリウムなどの電解質も失われます。電解質も同時に補え、お家で手軽につくれる経口補水液で水分補給をしましょう。

つくり方 ……………



普段飲んでいるお茶200cc（麦茶やほうじ茶など）に砂糖を小さじ軽く山盛り1杯と耳かき1杯の食塩を入れてよくかき混ぜ溶かします。冷やすと飲みやすくなります。

一度に飲ませず、何度も分けて少量ずつ与えましょう。また、つくり置きはしないで毎日新しいものをつくり、食欲が出てくるまで飲ませます。

## 乳幼児が気をつけたい食中毒の主な種類

食中毒には「細菌性」「ウイルス性」「自然毒（フグなど）」「化学性（ヒ素など）」の4種に大別されますが、多くは夏に多い「細菌性」と冬場に増える「ウイルス性」です。代表的な食中毒の原因となる菌やウイルスについて知っておきましょう。



原因菌・ウイルス名	潜伏期間	汚染されやすい食品	症状、予防法など
ノロウイルス	1~2日	カキ(生)などの二枚貝、感染者が接触した食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>●突然の吐き気や嘔吐の後に下痢、腹痛、軽度の発熱。</li> <li>●脱水症状に注意が必要。</li> <li>●乳幼児に好発し1歳以下の乳児は症状の進行が早い。</li> <li>◆85~90℃で90秒以上の加熱、もしくは生の二枚貝を避ける。</li> </ul>
腸管出血性大腸菌	3~8日	生や加熱不足の食肉・内臓肉(特に牛肉)、生食用の発芽野菜、井戸水やわかき水など	<ul style="list-style-type: none"> <li>●激しい腹痛を伴った水様下痢から著しい血便に。ぐったりとして貧血を起こすことも。重篤な合併症を起こし、時には死に至る。</li> <li>●0~4歳が発症者の約半数を占める溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳症などの合併症に注意。</li> <li>◆75℃で1分以上の加熱を。</li> </ul>
カンピロバクター	1~7日	食肉(特に鶏肉)、生水など	<ul style="list-style-type: none"> <li>●発熱、下痢、血便、倦怠感、頭痛、吐き気、腹痛など。感染に気づかずに治ることもある。</li> <li>◆まな板からの感染例が多い。洗って開いた牛乳パックの上で生の鶏肉を扱う、熱湯消毒するなどの予防が有効。食品は75℃で1分以上の加熱を。</li> </ul>
サルモネラ菌	6~72時間	生卵や食肉(特に鶏肉)・手作りマヨネーズなどの加工品	<ul style="list-style-type: none"> <li>●激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐。</li> <li>●4歳以下の発症者が最も多く、9歳以下に好発。乳幼児では意識障害やけいれん、菌血症を起こすなど重症化しやすい。</li> <li>◆生卵は割ったらすぐに食べる、もしくは75℃で1分以上の加熱を。</li> </ul>
黄色ブドウ球菌	1~3時間	乳・乳製品、卵製品、穀類加工品(おにぎり、弁当)など	<ul style="list-style-type: none"> <li>●激しい吐き気、嘔吐、腹痛、下痢。</li> <li>●増殖時に産生する毒素、エンテロトキシンが原因。100℃、30分の加熱に耐える。</li> <li>◆夏場(特に6~8月)に多く、調理人の手洗いや、傷口からの感染予防に使い捨て手袋を使用するなどの対応が有効。</li> <li>◆発症後、経口補水液を与えて回復を待つ。</li> </ul>
セレウス菌(嘔吐型)	30分~3時間	ピラフ、スパゲティなどの穀類	<ul style="list-style-type: none"> <li>●吐き気、嘔吐が主症状。</li> <li>●セレウス菌の芽胞は100℃、30分間の加熱に耐え、家庭用消毒薬も無効。</li> <li>◆調理した米飯や麺類は放置せず、小分けにして冷凍庫で保存する。</li> <li>◆発症後、経口補水液を与えて回復を待つ。</li> </ul>
(乳児)ボツリヌス菌	8~36時間	ハチミツ、コーンシロップ、野菜ジュース	<ul style="list-style-type: none"> <li>●便秘、ほ乳力の低下、無表情、脱力状態など。</li> <li>●おもに生後3週間~6カ月の乳児にみられる。</li> <li>◆1歳未満の乳児にハチミツを与えないこと。</li> </ul>
ウェルシュ菌	8~12時間	多種多様の煮込み料理(夏場のカレー、煮込みうどん、あんこなど)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●下痢、腹痛(まれに嘔吐や発熱)。</li> <li>●ウェルシュ菌の芽胞は100℃、1~3時間の加熱に耐える。</li> <li>◆発症後、経口補水液を与えて回復を待つ。</li> </ul>
腸炎ビブリオ	8~24時間	生の魚介類、魚介加工品(刺身、すし、漬物)など	<ul style="list-style-type: none"> <li>●激しい腹痛、水様下痢(まれに血便)、(しばしば)発熱、嘔吐。</li> <li>●ほぼ夏場に発生。乳幼児に生ものを与えるときは特に注意が必要。</li> <li>◆低温環境ではほぼ増殖しないため、魚介類は生鮮より冷凍魚を選ぶ。</li> <li>◆真水と熱に極めて弱いので、よく洗い、75℃で1分以上の加熱を。</li> </ul>
エルシニア	2~3日	食肉、サンドイッチ、野菜ジュースなど	<ul style="list-style-type: none"> <li>●軽い発熱、下痢、右下腹部痛。</li> <li>●乳幼児では下痢症が主体。頭痛、咳、咽頭痛や発疹、紅斑、莓舌の症状が現れることも。</li> <li>◆75℃で1分以上の加熱を。</li> </ul>
リステリア	24時間~数週間	未殺菌乳、ナチュラルチーズ、野菜、食肉加工品など	<ul style="list-style-type: none"> <li>●倦怠感、急な発熱を伴うインフルエンザ様症状。</li> <li>●乳幼児、妊婦、高齢者などは感染しやすく、重症化すると髄膜炎や敗血症のおそれもある。</li> </ul>

## 食中毒予防の三原則



食中毒予防には①食品を汚染から守る、②素早く低温保存して増殖の機会を与えない、③食品の中心部が85~90℃で90秒以上の加熱をして死滅させる、などが大切です。調理や食事のときに、右の三原則を意識し予防対策をしましょう。

**つけない**

器具の消毒とこまめな手洗い

**増やさない**

食材は低温保存で増殖防止

**やっつける**

中心部が85~90℃、90秒以上の加熱