孝　心　新　聞　２０２２　６月号

食中毒の種類

食中毒の原因は、大きく分けると「微生物」「化学物質」「自然毒」「寄生虫」の４つに分けられる。

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

微生物・・・腸管出血性大腸菌・カンピロバクター・サルモネラ属菌・黄色ブドウ球菌・腸炎ビブリオ・ボツリヌス菌・セレウス菌・ウェルシュ菌

化学物質・・・ヒスタミン・食物アレルゲン・洗剤などの混入

自然毒・・・フグ毒・キノコ・ジャガイモの芽

寄生虫・・・アニサキス



食中毒の原因と種類



食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。時には命にも係わるとても怖い病気です。

細菌による食中毒にかかる人が多くでるのは気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。ウイルスによる食中毒は冬に流行します。また、キノコや魚のフグなどには、自然に有毒な物質を含んでいるものがあり、そういったものをまちがえて食べることによって食中毒になることもあります。食中毒を起こす細菌は、土の中や水、ヒトや動物のひふや腸の中にも存在していて、特別な菌というわけではありません。そのため、食品を作る途中で菌が付いてしまったり、家庭で料理したものを、あたたかい部屋に長い時間置いたままにしておくと、細菌が増えてしまいます。

食中毒を起こす細菌やウイルス

①黄色ブドウ球菌

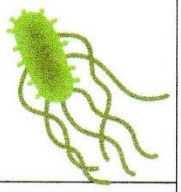
人の皮膚、鼻や口の中にいる菌。傷を触った手で食べ物を触ると菌がつきやすい。この菌の毒素は熱に強く、加熱しても防げない。
食後 30 分～6 時間で、吐き気、頭痛などの症状。

②病原性大腸菌

十分に加熱されていない肉や生野菜などが原因。O-157 や O-111 などの種類があるが、十分に加熱すれば防ぐ事が出来る。
食後 12～60 時間で、激しい腹痛、下痢、下血などの症状。重症化すると死に至る場合もある。

③サルモネラ菌

十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因。乾燥に強く、熱に弱い。
食後 6～48 時間で、
吐き気、腹痛、下痢、
発熱、頭痛などの症状。



④カンピロバクター

十分に加熱されていない肉（特に鶏肉）や、飲料水、生野菜などが原因。ペットから感染することも。
乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅する。
食後 2～7 で、下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛などの症状。

④腸炎ビブリオ

生の魚や貝などの魚介類が原因。塩分のあるところで増える菌で、真水や熱に弱い。
食後 4～96 時間で、
激しい下痢や腹痛
などの症状。



⑥ノロウイルス

牡蛎などの二枚貝を生や十分加熱しないで食べた場合や、ウイルスに汚染された水道水や井戸水などを飲んで感染。
熱に弱く、85 度以上で 1 分間以上加熱。
感染者からの吐しゃ物から感染。
食後 1～2 日で吐き気、ひどい下痢、腹痛などの症状。

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は**０円**。ES-５３０や超音波も**無料**。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

食中毒の予防

★細菌をつけない。
★手指、調理器具などを丁寧に洗う。（除菌）
★細菌を増やさない。
★早く調理し、早めに食べる。
★食品の保存は冷蔵庫で。ただし冷蔵庫の過信は禁物。
★細菌を殺す。
★多くの菌は高温で死滅。調理の時、加熱は中心まで充分に。

これらを遵守する事で、食中毒の発生頻度はかなり減少します。普段から情報を集め、食中毒を予防しましょう。



孝　心　新　聞　２０２２　６月号

★「整形外科と併用できますか？」の声にお応えします！

整形外科・内科に勤務していた私がお手伝いをいたします。お気軽にお問い合わせください。

診断の手間を省略できるので保険診療と同等の料金で行います。

※ただし、一つ以上追加施術（400 円～）をお願いしております。

★ご紹介のお願い・・・・・

痛みや交通事故のお怪我などでお困りの方、美容針にご興味のある方がいらっしゃいましたらご紹介をよろしくお願いいたします。

LINE 友だち追加をお願いします！！　**休診日にも連絡が取れます。**

数年前に台風の影響で電話が不通になりました。災害時にも活用できますので**友だち追加**をお願いします。

LINE 友だち追加

ホームページ

院長ブログ

今月のスタッフのつぶやき



最近、ゴルフスクールに通い始めました。ゴルフを始めて 17 年くらいになりますが、しっかり習うのは、これが初めてです。基本から学んでいますが、自己流の癖がなかなか直りません。勘違いしていたことや思い込んでいたことが多いことに気づかされました。悪気はないのですが、コーチの言う事を自分の都合のいいように解釈してしまうこともありました。まだまだ先は長そうですが、来年の今頃には結果がでるように頑張ります！　（院長）



私の唯一の贅沢がネイルです。数年前に患者さんからお店を紹介していただいたのをきっかけに始めました。あいにく、一年前にお店が閉店したので、新しいお店を自分で探しました。派手なデザインは好きではないので、見本になるデザインをスマホで検索しては、お店の人と相談して決めています。キレイな爪になると明るい気分になりますよ。　（真由美）



先日アマゾンで買い物をしたのですが、しばらく荷物が届かず、よくよく調べると知らない家の玄関に置き配された写真とともに配送完了のメールが届いていました。問い合わせると、新しいものがすぐに送られてきたのですが、そもそも置き配指定もしていなかったし、誰だかわからない人の家に届けられた元の荷物はいったいどこへ？　かなりモヤモヤが残ります。（松山）

むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院　孝心　検　索

NPO法人　東洋医学推進協会

接骨院　孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL　053（451）4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

