

この時期 気になるこの 症状

夏は細菌性食中毒の発症が増えるが、特に季節性が強いのが「腸炎ビブリオ」。海水中にいる細菌で、海水温が高くなると大量に増殖するからだ。感染経路は主に、菌が付着した魚介類の生食。刺し身やすしの扱いには十分注意しよう。

【1日以内に症状が出る】
腸炎ビブリオは、1日の最低気温が15℃以上、海水温が20℃以上になると活発に増殖する。そのため、夏場に捕れた旬の魚介類には腸炎ビブリオが付着する。それで7~9月に腸炎ビブリオ食中毒が集中するのだ。
日本消化器病学会専門医で、山村クリニック（東京都

腸炎ビブリオ



文京区)の山村進院長「顔写真」が説明する。

《腸炎ビブリオ食中毒の概要》
【生息場所】海水中
【感染経路】魚介類の生食。まな板や調理器具を介した2次感染もある
【潜伏期間】8~24時間
【症状】激しい腹痛、水様性や粘液性の下痢、嘔吐（おうと）、37~38℃の発熱

刺し身やすしの常温放置は厳禁!

「症状は、菌が付着したものを食べてから半日~1日以内と比較的に早く現れます。耐えがたい激しい腹痛が突然起こり、水様性や粘液性の下痢を1日に何度も繰り返すのが典型症例です」
嘔吐（おうと）を伴う場合は、他の食中毒菌と比べて格段に

もあり、発熱はあっても高くないという。
【常温放置が原因に】
腸炎ビブリオは、腸管出血性大腸菌などの少量(10個)で発症する食中毒と違って、感染には大量の菌量(1万個以上)が必要とされる。しかし、魚介類の調理に



腸炎ビブリオの電子顕微鏡写真 (提供・内閣府食品安全委員会)

増殖スピードが速い。夏の常温で1000個の腸炎ビブリオが付着していると、1時間半後には食中毒を起こす十分な菌量に増えるという。
腸炎ビブリオは、低温、高温、真水、酸による処置に弱い性質があります。ですから、菌が魚介類に付着していても食べる前に真水で洗えば死滅してしまふ。それに多少、菌が付着していても10℃以下で保冷していけば増殖しません。買った刺し身やすしは早く食べて、常温で長く放置しないことが大切です。

使ったまな板や包丁は頻繁によく洗うこと。腸炎ビブリオは塩分を好むので、漬物や塩辛などの2次感染にも注意しよう。
【薬で3~4日で回復】
医療機関では、問診や症状などで食中毒が疑われる場合、

「多くは抗生物質(抗菌薬)や整腸剤を処方します。また、吐き気が強ければ制吐剤、腹痛が強ければ鎮痙(ちんけい)剤を加えることもあります。通常、これらの薬を飲んで安静にしていれば3~4日で回復します」
下痢が強いからといって、自己判断で下痢止めを飲んではいけません。便からの菌の排出を止めてしまつたら、それから脱水を起こすと熱中症や脳梗塞のリスクが高まる。療養中は水分補給を十分に取ることが重要です。
「腸炎ビブリオの仲間には、肝硬変の人が感染すると重症化するタイプもあります。夏場の魚介類の生食には十分注意してください」