



梅雨の時期は、食中毒に注意と言われます。食中毒は原因によって、自然毒、化学物質、細菌性、その他の4つに分類されます。この中で6月に増えると言われているのが、細菌性の食中毒です。湿度が高く気温が上がってきた梅雨の時期は細菌にとって過ごしやすい環境といえます。今回は、細菌性の食中毒の中でウエルシュ菌について取り上げようと思います。

ウエルシュ菌はどのような性質の菌なのでしょうか。

人や動物の腸の中をはじめ、土の中、水の中、食品の中など自然界に広く分布しています。食品の中では特に食肉の汚染率が高く、50%を超えるという報告もあります。ウエルシュ菌すべてが食中毒を起こすわけではなく、そのうち数%が食中毒の原因になると言われています。

12~50℃という広範囲の温度域で増殖し 43~45℃では特に増殖が活発になります。食中毒を起こすウエルシュ菌は、耐熱性芽胞という熱に強いバリアがあるため、100℃で1~6時間加熱しても生き残ります。一方で、食中毒の原因になるエンテロトキシンは熱に弱く、60℃で10分間の加熱や、pH4以下の環境で分解されます。

ウエルシュ菌の食中毒は、お腹の中で増えるときに作られるエンテロトキシンという毒によって食中毒を起こします。0-157と異なり、発症するにはたくさんの菌が必要になります。

カレーや煮物のような、大鍋の料理で食中毒を起こすことが多いため、大量に調理する施設で多くみられ、家庭での発生は少ないです。約10時間の潜伏期間のあと、主に腹痛と下痢を起こします。発熱や嘔吐はほとんどありません。1~2日で回復するケースが多いです。一般に治療は対症療法が基本で、抗菌薬が使用されることはありません。

ウエルシュ菌の食中毒を起こさないようにするためには、どうしたら良いのでしょうか。

食中毒予防の三原則は、「つけない」、「増やさない」、「やっつける」です。

自然界に広く分布し、食品への汚染も多いためウエルシュ菌は常に周りにいると考えた方が良さそうです。そのため、「つけない」は難しそうです。100℃にも耐えられる芽胞を持つため、「やっつけ



る」のは難しいです。

12～50℃で増殖するため、「増やさない」ためには調理後の管理が重要です。加熱調理したものを放置して常温で保管すると危険です。保存する場合は小分けして急速冷蔵することが望ましいです。

2日目のカレーはおいしい、と言われます。

お腹が減っていても、常温で放置した鍋から、そのままご飯にのせて食べないようにしましょう。

参考

食品安全委員会ファクトシート

MSD マニュアル

しおはま薬局