



食中毒の症状は、食中毒菌に感染してからある一定の潜伏期間の後に現れます。おもに腹痛や発熱、嘔吐、下痢、などの消化器官の症状が現れますが、重症化すると**血便や高熱、ショック症状、意識障害**が現れることもあります。

また、ボツリヌス菌などのように消化器官の症状は現れなくても、物が二重に見えたり、まぶたが重くなったり、声が出にくくなったり、呼吸困難などの症状が現れることもあるので、注意が必要です。

食中毒と思われるような症状が出たら、二次感染を防ぐためにも保健所に連絡し、指示に従いましょう。

症状が軽い場合は、家庭での看護で回復しますが、重症と思われる症状が見られた場合は、命にかかわることもありますので、迷わず病院を受診しましょう。

★食中毒の救急処置

- 食中毒の症状として下痢や発熱、嘔吐が続いた場合は、**脱水症状**を起こしやすくなります。塩をひとつまみ入れた**重湯やスポーツドリンク、常温にさましたお茶**などで、**水分補給**を忘れないようにしてください。冷たい水や清涼飲料水は、胃や腸を刺激しますので避けるようにしてください。
- 嘔吐が見られる場合は、吐きやすいように横向きに寝かせましょう。吐いた物が気管に詰まって窒息したり、肺に入って肺炎を起こすことがあるからです。特に小さな子供や高齢者の場合は、吐いたものが口の中にある場合は、薄いビニール手袋をした手でかき出すようにしてあげてください。（喉の奥に押し込まないように注意して下さい）
- 下痢がひどく、水様の便が出る場合は主に水分を摂るようにしてください。やわらかい便になったらおかゆを食べるようにしましょう。また、自己判断で下痢止めの薬を飲んでしまうと、食中毒の原因菌や毒素が腸内にとどまってしまう、症状が悪化してしまう場合があります。もし、下痢止めの薬を飲んでしまった場合は、受診の際にその薬を持参し、医師に伝えるようにしましょう。

《他の家族のチェック》

家族に食中毒患者が出た場合、感染源と思われる食べ物を他の家族が摂取していないかどうか、また二次感染していないかどうかをチェックしましょう。

感染が疑われる場合は、最寄りの**保健所**へ連絡し、指示に従いましょう。保健所では便の検査や病院の案内なども行ってくれます。

★食中毒・受診のタイミング

食中毒は、軽い消化器官の症状の場合は、一般に2～3日で症状が軽減し、自然に治ります。しかし、次のような場合は、早急に医師の診察を受けるようにしてください。

- 水様の下痢が1日10回以上も続く場合
体力が消耗し、脱水症状を起こし、危険な状態になります。特に小さな子供や高齢者の場合は速やかに病院を受診してください。
- 血便が見られる場合
腸壁の細胞が破壊されている可能性があり、敗血症や腹膜炎を起こすこともありますので、早急に医師の診察を受けてください。
- 重い症状が見られる場合
激しい下痢や嘔吐、呼吸困難、意識障害などの重い症状が見られる場合は、すぐさま病院へ行き、診察を受けてください。

