



おひさまルームだより

第70号 2026年8月

病児保育所おひさまルームは山形済生病院に併設しています。
感染予防対策の情報を発信していきます。



食中毒～なぜ「数時間」で起きるものと「数日」かかるものがあるの？

食中毒は、食べてから数時間で症状が出る場合と、数日経過してから症状が出るものがあります。
体内に入ってから「毒が作用するまでのプロセス」が違うため、症状が出るまでの時間（潜伏期間）が異なるのです。

① 毒素型(すぐ起きる) 潜伏期間:約1～6時間

〈原因がすでに完成している〉

食品の中で細菌が増殖するときに、すでに「毒素」を作り出しています。

私たちはその毒素ごと食品を食べてしまうため、消化管に入るとすぐに体が毒を感知し、短時間で嘔吐などの拒絶反応が起こります。

- ・代表菌：黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌
- ・特徴：毒素は熱に強いものが多く、食べる直前に再加熱しても防げないことがあります。
菌をつけないために、調理前に手をきれいに洗いましょう。

② 感染型(後から起きる)

潜伏期間:約1～7日間

〈体の中で菌が育つのを待つ〉

食品に付着していたのは、まだ少量の「生きた細菌」そのものです。食べた時点では毒素がありません。これが胃を通り抜け、腸に定着してから、時間をかけて仲間を増やし、細胞を攻撃し始めるため、発症までに数日間のタイムラグが発生します。

- ・代表菌：カンピロバクター、サルモネラ、O157
- ・特徴：菌をつけないこと、しっかり中心まで加熱
(75℃・1分以上)することで、生きた菌を死滅させ予防できます。

✚ **まとめ:食べた「直前の食事だけ」が原因とは限らない**
 「おなかを壊した」となると、直前に食べたものを疑いがちですが、カンピロバクター(鶏肉など)やO-157のように2～5日前に食べたものが原因であるケースも非常に多いです。
 発症までの時間の違いを理解しておくことは、原因を正しく特定し、二次感染を防ぐためにとても重要です。



いっしょにうたいましょう♪



にじ

にわのシャベルが いちにちぬれて
 あめがあがって くしゃみをひとつ
 くもがながれて ひかりがさして
 みあげてみれば ラララ
 にじがにじが そらにかかって
 きみのきみの きぶんもはれて
 きっとあしたは いいてんき
 きっとあしたは いいてんき



山形済生病院 病児保育所

おひさま ルーム

〒990-0818 山形市沖町79番3

TEL・FAX: 023-674-8856

HP: <https://www.ameria.org>

開設日: 月曜日から金曜日

(祝日・年末年始除く)

8:30～17:00

対象児: 1歳から小学校6年生

配置職員: 看護師・保育士

