

こんにちは！ MED 国立東海病院



食中毒を予防しましょう！

梅雨時期から夏にかけては、気温や湿度の上昇に伴い、食中毒の原因となる菌が増殖しやすい季節となります。

今回は、食中毒についてお話しします。

食中毒の原因菌

食中毒の原因には以下のようなものがあります。

- ①微生物(細菌、ウイルス)
- ②自然毒(毒キノコ、フグの毒など)
- ③化学物質(農薬、有機水銀など)
- ④アレルギー性物質(腐敗食品に含まれるヒスタミンなど)
- ⑤その他(寄生虫など)



早めの調理

十分な加熱

手洗い・洗浄

これらは、1年を通じてみられるもの(通年性)と季節変動があるもの(季節性)に分類されます。ここでは、これからの季節に特に見られやすい細菌による食中毒について解説します。

■カンピロバクター

カンピロバクターという細菌による食中毒です。生のまま、または加熱不十分な鶏肉などの摂取が原因となります。もともと家畜やペットなどのふん便中にも見られるため、これらに接触した食品や飲料水も原因となります。これらを摂取して2～5日の潜伏期間(感染してから症状が出るまでの期間)後より発熱、下痢、腹痛、血便などが起こります。通常は1週間ほどで治りますが体力のない方は重症化することもあります。数万～数十万個の摂取で感染が成立する病原菌もある一方で、このカンピロバクターは菌数100個ほどの摂取で発症するという報告もあります。生肉などは早めに調理し、その際には十分加熱する、手洗いや調理器具の洗浄をきちんと行うなどの予防策が有効です。

■腸管出血性大腸菌

特別な大腸菌による食中毒です。ほとんどの大腸菌は無害ですが(われわれの腸の中にも存在している)、大腸菌の中にはベロ毒素という毒を産生するものがあることが知られています。これが腸管出血性大腸菌と呼ばれるもので、病原性大腸菌O157などもこれに含まれます。この食中毒は牛のふんなどで汚染された食材を摂取することにより発症します。潜伏期間は4～9日とやや長く、下痢、腹痛、嘔吐などを引き起こし、溶血性尿毒症症候群という怖い病気を合併症として引き起こすこともあります。カンピロバクターよりさらに少ない菌数(数個～数10個)で発症するという報告がありますので、菌が増える時間がなくても、菌が食品に初めから付着していれば、どんなに食材が新鮮でも発症してしまう危険があります。予防策は手、生肉を扱った包丁・まな板をよく洗う、調理前や調理後の食品を室温で長く放置しない、食材を十分加熱する、などです。

これからの暑い季節を乗り切るためにも、食物摂取には以上の点に注意しましょう。

国立東海病院内科科長 薄井 尊信

健診室からのお知らせ

今回は、人間ドックのオプション検査「前立腺検査」を紹介します。

【前立腺検査】

前立腺特異抗原(P S A)とは、前立腺と尿道周囲の細胞から分泌されるタンパク質です。前立腺にがんができると血液中のP S Aの分泌量が増えるため、前立腺がんの早期発見のスクリーニング検査として血液中のP S Aを検査します。前立腺がんは、50歳以上(特に65歳以上)に多く、罹患率・死亡率共に増加しています。P S A検査によって80%ほどの確率でがんが発見されます。費用は2,100円です。ご希望の方は、人間ドックと同時に申し込んでください。

●問い合わせ 国立東海病院健診直通(☎282-2614)

問い合わせ●国立東海病院(☎282-2188)、保健年金課地域医療担当(☎287-0899)