

夏に多い 食中毒の予防

平成15年7月26日(土曜日)開催

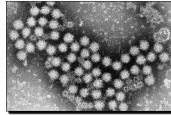


今回の講演者は
藤原内科副院長
藤原祥子
です。

第25回健康教室では、「夏に多い食中毒の予防」と題して、消化器内科専門医である藤原内科副院長、藤原祥子が解説いたしました。

最近の動向

過去10年間の発生件数、および患者数を見てみますと、1998年をピークに、ここ2、3年は減少傾向にあります。また原因物質別の発生状況では、腸炎ビブリオ、サルモネラ、カンピロバクターという細菌類による食中毒が上位を占めており、よく新聞で話題になる病原大腸菌「O157」は、数の上ではそれほど多くありません。またここ数年、小型球形ウイルスによる食中毒が増え、注目をされています。



小型球形ウイルス



病原大腸菌 [O-157]

昭和50年当時と、現在とで施設別の発生状況を比較しますと、昭和50年代は家庭内での発症が多かったようです。現在は発生場所が特定できないケースが増えています。飲食店、旅館、仕出し業等での発生は昭和50年当時とあまり変化はないようです。

具体的な事例

◆カンピロバクター食中毒事件◆

これは、ある高校の家庭科の調理実習の時に実習を行った生徒278人中117人に発症しました。原因は調理実習で作った親子丼に使用した鳥肉です。鶏肉そのものは、調理の過程で加熱するため、菌は死滅しますが、調理前の鶏肉を切ったときに、菌が包丁に付着したと思われる。その後包丁を別に洗ったか、きちんと洗っておけば良かったのですが、サラダやお漬物など、火を通さないものを調理するのにも、その同じ包丁で野菜や他の食材を切ったりすると、菌に汚染されてしまっただけです。

まな板や包丁などの調理器具は、肉専用、魚専用、野菜専用などのように食材によって使い分ける事。また食肉は十分に加熱することが重要です。

◇教訓(その1)◇◇

◆腸炎ビブリオ食中毒事件◆
これは、あるデパートで開催された「大北海道展」で起きた事件です。その日、販売されたお弁当を購入した103名のうち、74名に激しい下痢などの症状が出現しました。原因は、お弁当の中に入っていた、「蟹棒」に増殖した腸炎ビブリオです。この冷凍の蟹棒は販売当日の午前6時から解凍され、冷凍オープンショーケースに保管されていましたが、大量のお弁当がぎゅうぎゅう詰めに保管されていました。そのため十分に温度が下がらず、蟹棒に付着していた腸炎ビブリオ菌が増殖したものと推測されます。

◇教訓(その2)◇◇

このことは家庭の冷蔵庫などにも当てはまります。あまりにもたくさんものを冷蔵庫に入れないで、十分冷気が行き渡らず、思ったより冷えていないということがあり得ます。保存は10℃以下に

なるように、保冷効果も考慮して貯蔵しましょう。そして冷蔵庫を過信しないことも大事です。

食中毒の原因とその対策

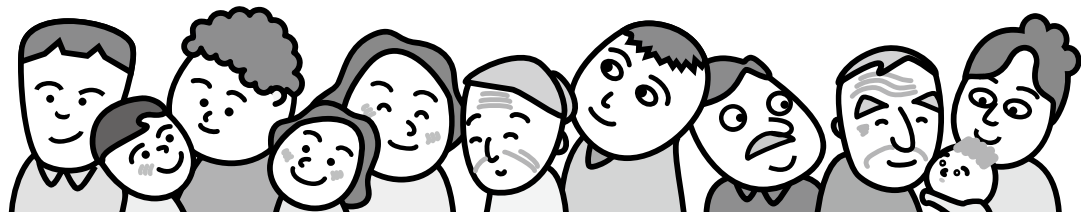
食中毒の病因物質別発生状況(平成14年度)では、トップはサルモネラで、事件数465件、続いてカンピロバクター(447件)、小型球形ウイルス(267件)、腸炎ビブリオ(229件)と続きます。

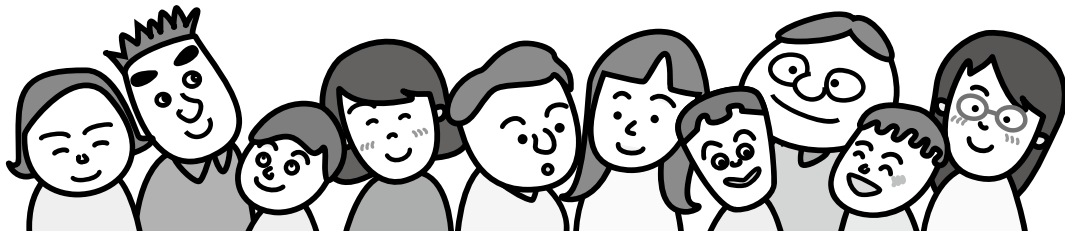
■サルモネラ食中毒■

サルモネラ菌は家畜、家禽、ペットなどの腸管内に生息している細菌で、1g中に1万個以上菌が増殖した食品を食べたりすると発症します。感染した方からの二次感染はほとんどないといわれています。低温や乾燥に強いのが特徴です。したがって、菌に汚染された食肉や卵を食べたりした場合に感染が起りますが、ペットから直接感染する場合があります。主な症状はへそ周辺の腹痛と数日間の下痢です。適切な治療を受ければ数日以内に回復しますが、抵抗力のないお年寄りや、免疫抑制剤、ステロイドホルモンなどの長期服用者など、免疫力の低下した方に感染が起ると致死的な経過をとる場合もあります。日本全国で見ると、年に数例、サルモネラ菌による食中毒で亡くなる方もいらっしゃるようです。油断は禁物です。

□予防法□□□

まず、食肉や卵は十分に加熱すること。サルモネラ菌は低温には強いですが、熱には弱いのです。次に調理後は早めに食





へること。菌量が少なければ発症しませんが、時間が経つと細菌はどんどん増えてきます。同様の理由で長期間の保存はできる限り避けた方がよいでしょう。またペットに触れたあとは、良く手を洗つようにして下さい。

■カンピロバクター食中毒■
カンピロバクターも鶏や牛などの腸に生息している菌です。空気にさらされる菌は死滅してしましますが、少量でも感染が起こります。感染した方の便などを通して、二次感染がありますので、汚れた下着などの処理は別に行つなどの配慮が必要です。この菌もペットからの接触感染があります。原因としては食肉がほとんどで、牛乳、水などからの感染もあるようです。主な症状は発熱、頭痛、筋肉痛、腹痛、下痢で、潜伏期間は2〜7日と言われています。

□予防法□□□□
まず食肉は十分に加熱すること。水からも感染がありますから、きれいかどうかわからない飲料水は煮沸しましょう。食肉を冷蔵庫に保存する場合は、肉汁などが流れ出して、隣の食品などを汚染することがありますから、ビニール袋などに入れて、他の食品と分けることよいでしょう。

■腸炎ビブリオ食中毒■
この菌は海水や海中の泥に生息しています。したがって食中毒は夏に集中発生します。海水は平気ですが、真水に弱く、(高温、低温ともに)熱に極めて弱いという性質を持っています。また短時間で

増殖します。原因となるのは魚介類などで、それらを調理したまな板などからの二次感染もあります。症状は、さしこむような腹痛と激しい下痢です。

□予防法□□□□
まず魚介類は真水で良く洗い、できるだけ加熱して食べましょう。また調理する直前まで低温保存しておくことよいでしょう。どうしても生で食べたい刺身などは、調理したあと、できるだけ早く食べたいまじまじしよう。

■小型球形ウィルス食中毒■
最近、増加傾向にある小型球形ウィルス食中毒は、牡蠣などの生の食品から感染することが多く、集団感染がよく見られます。感染者からの二次感染もあります。原因は生牡蠣、あるいは生のまま食べる食品(サラダ、果実、ケーキなど)があげられます。感染すると嘔吐と下痢、頭痛、発熱等の他、咽頭痛もあります。潜伏期間は1〜2日間で、発症後3日以内に治癒し、重症化することはほとんどありません。

□予防法□□□□
牡蠣などの貝類はなるだけ生で食べるのは避けましょう。また飲料水は煮沸するようにして下さい。

■病原大腸菌食中毒■
件数はそれほど多くありませんが、病原大腸菌は、少量の菌数で感染を起こします。特にベロ毒素を作り出す菌種(O157など)は溶血、腎障害、神経障害などを起こして、命を奪つことがあります。原因は牛肉などの食肉や飲料水など

です。感染すると発熱、激しい腹痛とともに、血の混じった下痢があるのが特徴です。

□予防法□□□□
まず牛肉、生レバーは食べないこと。食材はよく洗い、十分に加熱することです。特に75℃、1分以上の加熱が有効です。また井戸水などは生のまま飲まないことが大事です。

食中毒を予防するための三原則を表に挙げておきます。冷蔵保存、調理時の十分な加熱、そして調理器具の消毒と、大事なポイントはたくさんありますが、なんと一言しても一番のポイントは、「手洗い」です。何かに触つたら、すぐに手洗い。これをきちんと守れば怖いものはありません。

表1.食中毒予防三原則

つけない

手指や調理器具を介して食品につけない。

増やさない

調理された食品は長時間放置しない。食品は冷蔵して保管。(魚介類は4℃以下)食品の保温は65℃以上で保存。

やっつける

食品の中心部まで十分に加熱。食器や調理器具の消毒



いびきと

睡眠時無呼吸症候群

平成15年10月25日(土)開催
午後3時から(午後2時45分開場)

講演者は柴田クリニック院長
柴田修宏先生です

いびきに悩んでいらっしゃる方は意外に多いと思います。いびきの中には、睡眠時無呼吸症候群といわれる治療が必要な病気もあります。寝ているはずなのに、朝起きた時にスッキリしない。風間ちよつと油断すると居眠りしてしまつ。そんなあなたのいびき、あなたの大事な方のいびきは大丈夫ですか?今回は耳鼻咽喉科の柴田クリニック院長、柴田修宏先生にわかりやすくお話しして頂きます。どうぞお誘いあわせの上、奮ってご参加下さい。

医療法人祥正会

藤原内科

〒606-0864 京都市左京区下鴨高木町39の5 TEL:075(781)0976 FAX:075(706)3181
e-mail:in1021@poh.osaka-med.ac.jp URL:http://web.kyoto-inet.or.jp/people/mf_0618

Design:J Yasu