



ケンズグループの最新情報をお届けします。

ケンズニュース



2017

116号

7月8月号

* 隔月発行



食中毒に注意しましょう

みなとみらいケンズクリニック院長

渡邊

史郎



毎年夏バテになり、食欲が減る、お腹をすぐに壊す、これもかくれ脱水が原因の場合もありますので注意してください。

夏季に発症する食中毒は細菌性食中毒がほとんどです。2016年の厚生労働省食中毒統計の報告によりますと、原因細菌は頻度の高いものから、カンピロバクター、ウエルシユ菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、および病原大腸菌の順になっています。腹痛、下痢、嘔吐、発熱など体調不良を感じた場合は、医療機関を受診しましょう。

時間程度)
〔原因食品〕 大量に加熱調理された後、長時間室温に放置される食品が原因になることが多い。
〔特徴〕 耐熱性の芽胞を作るので、熱に非常に強く、酸素の少ないところでしか発育できない。

サルモネラ菌

〔潜伏期間〕 12〜24時間
〔原因食品〕 鶏卵、食肉などの畜産食品、うなぎ、スッポン
〔特徴〕 熱に対しては比較的弱く、乾燥に対しては抵抗性があります。

黄色ブドウ球菌

細菌性食中毒には、細菌に含まれる毒素によって起こる毒素型食中毒と細菌の感染・増殖によって起こる感染型食中毒の2種類があります。毒素型食中毒は細菌の毒素が体に影響を与え、細菌の増殖する時間が必ずやらないため、早期に発症します。一方、感染型食中毒は細菌増殖に時間を要するため、発症まで少し時間がかかります。この発症までの期間を潜伏期間といいます。

〔潜伏期間〕 1〜6時間 (通常3時間程度)
〔原因食品〕 おにぎり、弁当類、生菓子 (特にシュークリーム)
〔特徴〕 手のあかぎれ、皮膚の化膿果などに存在します。菌自体は熱に弱いのですが、黄色ブドウ球菌毒素は100℃、30分の加熱でも破壊されません。

〔原因食品〕 家畜などの糞便に汚染された食品・食肉・水
〔特徴〕 腸管出血性大腸菌はペロ毒素を作り、少量の菌量で発症します。

病原性大腸菌



〔潜伏期間〕 2〜7日
〔原因食品〕 食肉 (特に鶏肉)、井戸水、沢水
〔特徴〕 加熱や乾燥に弱く、10℃以下の低温でも長時間生存し、少量の菌量でも発症します。

ウエルシユ菌

〔潜伏期間〕 6〜18時間 (通常12

食中毒予防の三原則

- ① 細菌をつけない (清潔・洗浄) 手指や料理器具類の洗浄・消毒、食品の保存方法などに注意しましょう。
- ② 細菌を増やさない (迅速・冷却) 食品についた細菌は時間の経過とともに増えるので、調理後は早く食べることが大切です。
- ③ 殺菌する (加熱・殺菌) 加熱はもっとも効果的な殺菌方法です。調理器具は洗浄した後、熱湯や塩素剤などで消毒しましょう。



かくれ脱水は危険です

脱水と聞くとよく誤解されますが、単に水分の不足ではありません。脱水症とは体から水分と同時に電解質も失われた状態の事です。特に子供や65歳以上の高齢者の方は気を付けて頂きたいです。体重がさほど変わらないうちに喉が渇いたり尿量が少なくなったりするのは、いわゆるかくれ脱水です。かくれ脱水は自覚症状がありません。

かくれ脱水の症状としては夜に足がつる、大量に汗をかく、集中力の低下、めまい、食欲不振、立ちくらみ、しびれなどがあります。こまめな水分補給は勿論ですが、予防法の一つとして、豆腐などの大豆製品、鶏肉 (特にささみ) 卵、牛乳などのタンパク質を摂取する事が良いといわれています。

血管の中に入ってくれます。脱水が治りやすくなるだけではなく、汗もかきやすい体になります。水分補給の注意点としては汗をかいた時には水分+塩分 (スポーツドリンクなど) を、汗をかいていない時には水分のみ、また夜は症状のでない脱水が起こりやすいので夜寝る前と朝起きた時に水分を取ってください。

早期発見として簡単な方法は、爪を押してピンク色に3秒以上かかる、口の中が乾燥している、舌の赤身が強い、皮膚に張りがない、手足が冷たくなっているなどがあります。

そして、脱水になるとせん妄を起すことがあります。せん妄の始まりを防ぐためにもかくれ脱水の予防を怠らないようにしてください。

この夏も元気に過ごしたいですね。

テイやながわ・癒しの樹
管理者 楠 純子