



KENS NEWS KENS GROUP INFORMATION

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

* 隔月発行

2023

7月8月号

152号



食中毒について

みなとみらいケンズクリニック院長

渡邊 史郎



リヌス菌による神経症状など、深刻な合併症をおこすこともあります。

夏季に発症する食中毒の大半は細菌性食中毒です。この時期は細菌が繁殖しやすい、食品や調理環境が不衛生になりやすいことに加え、暑さや寝不足で免疫力が低下することもその理由です。原因細菌としてはカンピロバクター、ウエルシ菌、黄色ブドウ球菌サルモネラ菌、および病原大腸菌などがあげられます。

〈主な原因菌〉

- 〔潜伏期間〕 2〜7日
- 〔原因食品〕 食肉（特に鶏肉）、井戸水、沢水
- 〔特徴〕 加熱や乾燥に弱い。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。

〔潜伏期間〕 6〜18時間

〔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多い。

〔特徴〕 耐熱性の芽胞を作るので、熱に非常に強く、空気のないところでしか発育できない嫌気性菌です。

黄色ブドウ球菌

- 〔潜伏期間〕 1〜6時間
- 〔原因食品〕 おにぎり、弁当類、生菓子
- 〔特徴〕 手のあかぎれ、化膿巣に分布し、鼻の穴、のど、手指、髪の毛などにも存在します。食品中で増殖の際に食中毒の原因となる毒素を作ります。

〔潜伏期間〕 12〜72時間

〔原因食品〕 鶏卵、食肉などの畜産食品、うなぎ、スッポンなど

〔特徴〕 熱に対しては比較的弱く、乾燥に對しては抵抗性があります。

病原性大腸菌

- 〔潜伏期間〕 2〜7日
- 〔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ベロ毒素を作り、少量の菌量で発症します。

〈食中毒予防の三原則〉

- 原則1 細菌をつけない
食中毒を起こす細菌は、食材についていることがあります。この細菌が手指や調理器具などを介して他の食品を汚染し、食中毒の原因になることがあります。手指や器具類の洗浄・消毒や、食品の保存方法などに注意が必要です。
- 原則2 細菌を増やさない
食品に細菌が存在していても、ある一定の菌量にまで増殖しなければ、食中毒にはなりません。食品についての細菌は時間の経過とともに増えるので、長期間にわたる保存は避け、早めに使いきるようにしましょう。
- 原則3 殺菌する
多くの細菌は熱に弱いため加熱はもっとも効果的な殺菌方法ですが、加熱が不十分で食中毒が発生する例が多いので注意が必要です。また、調理器具は洗浄した後、熱湯や塩素剤などで消毒することも有効です。

三原則を守り、日ごろからバランスのよい食事を心がけ、充分睡眠をとって免疫力が落ちないようにしましょう。

〈食中毒の症状〉

腹痛、下痢、嘔吐、発熱と、これに伴う脱水が主症状です。原因細菌によって、病原性大腸菌による溶血性尿毒症候群やボツ

〔感染型食中毒〕 体の中に入った細菌が体内で増殖することによって体に悪影響を与えます。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。原因菌としてサルモネラ、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、病原性大腸菌（O157）などがあります。

〔毒素型食中毒〕 体の中に入った細菌の毒素が原因で発症します。細菌の増殖する時間が必要ないため、早期に発症します。原因菌としてブドウ球菌、ボツリヌス菌、セレウス菌などがあります。ボツリヌス菌毒素は数分間の煮沸で破壊されますが、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。

柳川クリニック

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229
診療時間 *予約制
[月〜日] 9:00 ~ 12:00 (※月・水は 10:00 ~ 12:00)
[月火水金] 16:00 ~ 18:30 (※月・水は 16:00 ~ 19:00)
休日 祝日、第1・3・4・5日曜
7月: 2、16、17、23、30日
8月: 6、11、12、13、27日
診療科目
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <https://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

みなとみらいケンズクリニック

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 コレットマーレ 3F
医療モール内
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136
診療時間 *予約制
[月〜日] 10:00 ~ 13:30
[月〜金] 17:00 ~ 19:00
休日 原則として祝日
7月: 17、30日
8月: 11、12、13日
診療科目
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

LINE お友だち募集中!

柳川クリニック @ila0141c
みなとみらいケンズクリニック @dhp4168l

日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします!