



あじさいだより

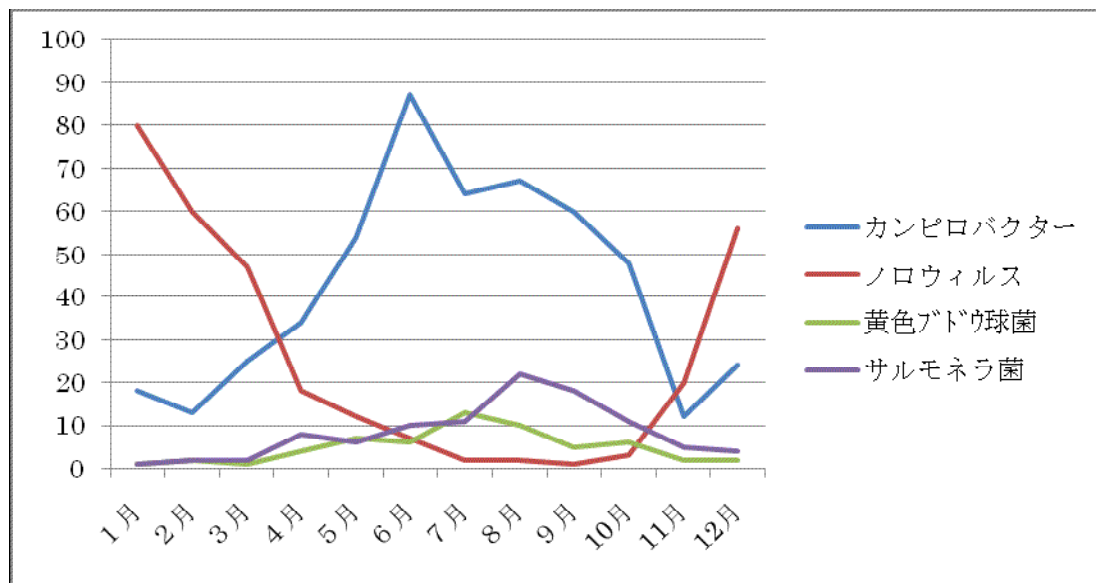
2010年 8月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会

食中毒

今回は食中毒についてお話します。24,303名、これは平成20年に厚生労働省に報告された食中毒患者数です。報告された数なので実際にはさらに多くの患者さんがいることとなります。



上の図は食中毒原因菌の月別件数のグラフです。

5～10月にかけては「カンピロバクター」、11月～4月にかけては「ノロウイルス」が流行っていることがわかります。今の時期はカンピロバクターという菌には特に注意しなければならないですが、他の菌も暑い時期には発生件数が増加しているので注意が必要です。

カンピロバクターって何??

最近になって発生件数の増えている菌です。火の通ってない鶏や牛の肉が原因になることが多く、牛乳や飲料水から見つかる例もあります。症状としては、発熱、頭痛、めまい、筋肉痛がおこり、次に吐き気や腹痛、下痢（水様便）に襲われます。

食中毒にかからないためには

食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」これが食中毒予防の三原則です。実際に行うこととして

1) **購入** 新鮮なものを買ったら寄り道をせず、早目に持ち帰りましょう。

(裏面に続く)

- 2) **保存** すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。食材は別々に保存し、冷蔵庫内は詰め過ぎないようにしましょう。早めに食べてしまうことが大切です。
- 3) **調理** 手は石鹸などを使ってよく洗いましょう。調理具、ふきん類は清潔にし、なるべく熱湯消毒をしましょう。野菜などの生ものは必ず水道の流水下で洗いましょう。加熱して食べる食品の目安は中心部の温度が75℃以上で1分間以上加熱することです。
保存した食品は食前に再加熱しましょう。
- 4) **食べる時** 手を石鹸などを使ってよく洗いましょう。室温で長く放置しないようにしましょう。
- 5) **残った時** 清潔な食器で冷蔵または冷凍庫で保存し早めに食べましょう。

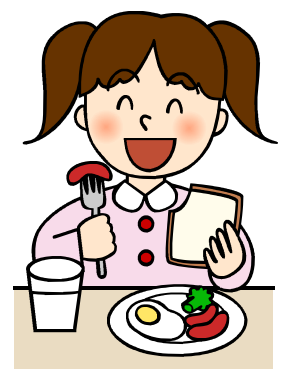
ここまでが防衛策です。では実際に食中毒にかかった場合を考えてみましょう。主な症状は次のとおり、腹痛・嘔吐・下痢・発熱・悪寒・倦怠感、この他に舌のもつれや耳鳴りを伴う場合もあります。

また、食中毒の菌が体内に入ってから発病するまでの間を潜伏期間といいますが、病原菌によって潜伏期間が異なります。主な菌の潜伏期間は次のとおりです。

| | |
|---------------|--------------|
| 黄色ブドウ球菌1~3時間 | ノロウイルス1~2日 |
| サルモネラ菌 6~72時間 | カンピロバクター1~7日 |

菌によってずいぶん異なります。潜伏期間は食中毒の原因菌を探る上でも必要な情報となります。診察時には「いつから」「どんな症状が起きたか」「どんな食べ物を食べたか」「周囲の人や家族はどうか」など主治医に伝えられるようにしておくといでしょう。治療は、細菌性食中毒の場合基本的に下痢止めは使用しません。下痢止めを使用して菌を体内にとどめておくよりも、さっさと外に出してしまった方がよいからです。嘔吐や下痢は体内に入った菌を外に出す反応ですが、同時に脱水症状やミネラル不足に陥ることもあります。口から水分やミネラルをとれる場合は別ですが、無理であれば点滴による補給が行われます。また病状が重い場合や抵抗力の低下している患者さん等では抗生物質が使われることもあります。

食中毒のことを理解していただけたでしょうか？食中毒予防の三原則である「付けない、増やさない、殺す」を実行し、一年を通して安全に食を楽しむようにしましょう。



ミネラル紹介 ~今回は、マグネシウム~

カルシウムの吸収を助ける作用があり、骨の形成を促します。またタンパク質の生成を促進する働きがあるので、疲労回復にもつながります。過剰に摂取すると下痢の原因になったり腎機能が弱い方は副作用が出やすいので注意が必要です。干ひじき・わかめ・海苔・ごま・アーモンド・あさり・はまぐりなどに多く含まれています。