

おかげさまで、あかざわ小児科は2周年を迎えることができました。

食中毒に気をつけましょう

1年中気をつけていただきたいですが、特に温度と湿度の上がる季節になりましたので、食中毒について書きたいと思います。

予防としては、よく言われているとおり、原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

「つけない」→手や洗える食べ物はしっかり洗いましょう。まな板や包丁、食器類をきれいに洗って清潔にしましょう。

「増やさない」→生ものや作った料理は早く食べるようにしましょう。すぐに食べない料理は冷蔵庫に入れて保存しましょう。冷凍された食品を解凍するときは、冷蔵庫内や電子レンジを使うようにしましょう。

「やっつける」→料理をするときは、食材の中心まで熱が通るよう、十分に加熱しましょう。

食中毒の原因は様々

① カンピロバクター(平成29年に日本で報告されている食中毒の約14.1%)

十分に加熱されていない肉(特に鶏肉で、カンピロバクター腸炎の原因の8割は鶏肉とされています)、飲料水、貝、生野菜などが原因となります。また、ペットの糞から感染することもあります。

例 鶏刺し・鶏のたたき・鶏レバー(新鮮でも5~9割の鶏がカンピロバクターを持っています)、十分に火が通っていない焼鳥や鶏の唐揚げ、ホルモン系(鶏以外でも)、十分に洗っていない野菜、井戸水や湧水

乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅します。食後2~7日で、下痢、発熱、嘔気・嘔吐、腹痛、筋肉痛などの症状が出ます。数週間後にギラン・バレー症候群という神経系の病気を起こすことがまれにあります。

② サルモネラ菌(同7.2%)

十分に加熱されていない卵・肉・魚などが原因となります。ミドリガメなどの爬虫類も注意です。

例 生卵(30,000個に1個くらいで卵の内部汚染があります(キューピーHP)。500パックに1つ程度で卵の殻に汚染という報告があります(農林水産省 消費・安全局HP『鶏卵の生産衛生管理ハンドブック 平成27年7月第2版』)、オムレツ、牛肉のたたき、レバ刺し

乾燥に強く、熱に弱い特徴があります。食後6時間~48時間で、嘔気・嘔吐、腹痛、下痢、発熱、頭痛などの症状が出ます。

③ 病原大腸菌(同7.4%)

十分に加熱されていない肉や生野菜などが原因となります。

例 十分に加熱されていない肉、よく洗っていない野菜、井戸水や湧水

十分に加熱すれば防げます。食後12~60時間で(O157などでは潜伏期間が4~9日間のこともあります)、腹痛、下痢(場合によっては血便)などの症状が出ます。O157やO111などのベロ毒素を出すタイプ(腸管出血性大腸菌)では、HUS(溶血性尿毒症症候群)や痙攣、死に至ることもあります。

④ 黄色ブドウ球菌(同2.0%)

ヒトの皮膚、鼻や口の中にいる菌です。傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌が付きやすくなります。そのため、加熱した後に手作業をする食べ物が原因となります。

例 おにぎり、お弁当、巻き寿司、調理パン

この菌が作る毒素は熱に強く、一度毒素ができてしまうと、加熱しても食中毒を防ぐことはできません。食後30分~6時間で、嘔気・嘔吐、腹痛、下痢などの症状が出ます。

⑤ 腸炎ビブリオ菌(同0.6%)

生の魚や貝などの魚介類が原因となります。

例 さしみ、寿司

塩分のあるところで増える菌で、真水や熱に弱い特徴があります。食後4時間～96時間で、激しい下痢や腹痛などの症状が出ます。

⑥ ノロウイルス(同51.6%)

カキなどの二枚貝を生や十分加熱しないで食べた場合や、ウイルスに汚染された水道水や井戸水などを飲んで感染する場合があります。ヒト→ヒト感染もありえます。

例 十分に加熱されていないカキ、アサリ、シジミ

熱に弱いので、加熱できるものは85度以上で1分間以上加熱します。ノロウイルスに感染している人の便や、吐いたものから、ごく少量で感染が成立します。接触感染し、広がりやすく、集団感染を起こしやすいです。食後1～2日で嘔気・嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。

⑦ ウェルシュ菌(同7.4%)

ヒトや動物の腸管や下水等の自然界に広く生息する細菌です。酸素のないところで増殖し、芽胞を作ります。芽胞は熱に非常に強く、腸管に達した菌が毒素を作り、食中毒を起こします。

例 多めに作る加熱食品で、スープ、シチュー、カレーなど

衛生的に調理し、調理後は速やかに食べましょう。保存する場合は、加熱調理食品の冷却を速やかに行い、10℃以下か55℃以上を保ちます。食べてから6～18時間経って、下痢や腹痛が出ます。

⑧ E型肝炎ウイルス(近年は年間100例以上)

加熱不足のブタや野生動物などの肉やホルモンを食べたことが原因になります。海外の地域によっては生水や生ものから感染する場合があります。

例 十分に火が通っていない豚肉・シカ肉・イノシシ肉や豚レバー

熱に弱いので、生食を避け、中心まで十分に加熱すれば防げます。ほとんど症状は出ませんが、一部の人は感染から平均6週間経つと、だるくなったり、黄疸が出たり、発熱したりします。

⑨ ボツリヌス菌(同0.0%)

土壌や河川、動物の腸管などの自然界に広く存在します。酸素のないところで増え、熱に非常に強い芽胞を作ります。また、毒性の強い神経毒を作ります。

例 ハチミツ、缶詰、ビン詰、真空パック食品、発酵食品

容器が膨らんでいる缶詰、ビン詰などは避けましょう。1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがありますので、与えないください。食べてから8～36時間後に発症し、嘔気・嘔吐、筋力低下、便秘、視力障害や呼吸困難などの極めて特有の症状が出ます。

⑩ セレウス菌(同0.2%):河川や土中などに広く分布し、穀類や豆類、香辛料が原因になります。

例 作り置きチャーハン、スパゲッティ、焼きそばなど

嘔吐型:30分～6時間で嘔気・嘔吐が主症状。下痢型:8～16時間で腹痛、下痢が主症状。

⑪ リステリア菌(年間200例程度?)

河川水や動物の腸管内など環境中に広く分布します。加熱により死滅しますが、4℃以下の低温や12%食塩濃度下でも増殖できる特徴があります。よって、冷蔵庫に長期間保存された食品が原因となりえます。

例 生ハムなどの食肉加工品、未殺菌乳、ナチュラルチーズなどの乳製品(加熱されずに製造されるもの)、スモークサーモンなどの魚介類加工品

発症しても軽症で自然に治るとされていますが、妊婦や高齢者、免疫低下している方は注意が必要です。

⑫ エルシニア菌(同0.0%)

ブタ、ウシ、イヌ、野生動物などに広く分布しており、糞便で汚染された食肉や生乳、水が原因になります。

例 不十分な加熱の豚肉、生乳、生水、イヌやネコとの接触

Y. enterocolitica: 症状は乳幼児では下痢が主で、幼少児では回腸末端炎、虫垂炎、腸間膜リンパ節炎が多くなり、さらに年齢が高くなると、関節炎などが加わって、より複雑な様相を呈する傾向がみられます。

Y. pseudotuberculosis: 発熱がほぼ必発であり、比較的軽度の下痢と腹痛、嘔吐などの腹部症状がこれに次ぎます。川崎病様の症状などを呈することがあります。

(出典:農林水産省HP『子どもの食育 食べ物のこと』、厚生労働省HP『健康・医療 食中毒』、『E型肝炎ウイルスの感染事例・E型肝炎Q&A』、公益社団法人日本食品衛生協会HP『知ろう! 防ごう! 食中毒』、小児疾患診療のための病態生理1 改訂第5版、国立感染症研究所HP『E型肝炎 2005～2013年』、『エルシニア感染症』)

7月・担当医の変更

14日(土) 片桐→赤澤

28日(土) 片桐→赤澤