

食中毒について

「 温度も湿度も高い時期は他の季節に比べ食べ物が痛むのが早くなり、また通常胃酸で殺菌されてしまうような細菌でも清涼飲料水の多量の摂取により胃酸が薄まり細菌が生き残ってしまうことなどから、食中毒に注意が必要です。

食中毒は例年2万人以上の方がおこしており、平成22年も1年間で全国にて約26000人も患者さんが報告されております（厚生労働省食中毒統計資料より）。食中毒の原因別にみると、細菌性の食中毒、ウイルス性の食中毒の頻度が高く、他の原因としては原虫類による食中毒、自然毒中毒、化学物質によって起こる食中毒があります。

O-111、O-157 などは細菌が原因の食中毒ですが、腸管出血性かつペロ毒素を産生する大腸菌のため、感染力が強く、感染者は重症化することがあるといわれています。腹痛、下痢、血便、微熱を主症状としますが、発症者の約5%が、溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症（けいれんや意識障害）を起こし、時には死亡する人がこともあるそうです。

このように怖いものの中にはありますが、細菌性の食中毒対策として予防のポイントは主に下記の3つです。

- ①細菌をつけない：食事・調理の前に手を洗う、まな板・食器を清潔に、食品の保存にはラップやふたをする。
- ②細菌を増やさない：、調理後の食品は早めに食べる、ペットボトルの飲み物は早めにあける、塩・冷蔵庫を利用する。
- ③細菌をやっつける：食材を加熱する、殺菌作用のあるお茶（カテキン成分）、わさび、アルコールを利用する。

店舗で出された食品であっても、過信せず（特に生もの）、注意をする事が大切です。また普段から食中毒に強い体を作るのも大事なことです。不規則な生活、ストレスの多い生活をしていると免疫力は落ちます。

食中毒にかかり症状がひどい場合は医療機関にみてもらいましょう。食べた食品、食品を買った店のレシート、食品の入っていた容器・包装紙などの情報は原因調査や再発防止に重要な役割を果たすことがあります。

2次感染防止の為に手洗いの劇行、お風呂のお湯は毎日変えて家族同士の感染を防いでください。

食中毒についてこの時期今一度注意してみましよう。



公式ホームページ利用ください。 <http://www.tamatoubusanpo.co.jp/>

60号2011年5月

多摩東部地域産業保健センターニュース

多摩東部地域産業保健センター 東京都三鷹市野崎1-7-23 三鷹市医師会内 TEL 0422-47-2155