

## 食中毒に気をつけましょう

食中毒という言葉を開いたことがない人はほとんどいないでしょう。特に最近ユッケによる O-111 集団感染や焼き肉店での O-157 集団食中毒・ドイツでの O-104 などの事例が報じられ、食中毒の怖さを感じている方も多いと思います。

食中毒とは、有害・有毒な微生物や化学物質・毒素などを含む飲食物を口から摂取した結果として起こる下痢や嘔吐・腹痛・発熱などの疾病の総称です。食中毒は1年中起こりえますが、好発時期は高温多湿となる梅雨や夏季で、そのほとんどが細菌性食中毒です。その他の季節では、冬期のノロウイルスによる牡蠣(かき)のウイルス性食中毒や秋から冬にかけてのキノコやフグなどによる自然毒食中毒などがあります。潜伏期間は原因菌によりさまざまですが、カンピロバクターなど長いものでは1週間以上のものもあります。食中毒は通常、人から人へ直接うつることはありませんが、O-157などの腸管出血性大腸菌やノロウイルスは患者の便や吐物から感染することがあるため、患者の糞便などの処置には注意が必要です。治療は脱水対策など対症療法が基本で、止痢剤は腸管の蠕動(ぜんどう)を抑制し細菌の排泄を抑制してしまうため原則使いません。

食中毒は腐ったものや古いものを食べたときにだけ起こるものではなく、新鮮なものでもその危険性があります。多くの細菌では菌が増殖し、食中毒を発症しうる状態となっても味や臭いを変えません。おいしそうに見えても恐ろしい菌が付着している可能性があり、飲食の直前に安全を磯認するのは困難です。そのため予防が最も重要となります。予防の三原則は、原因となる菌を付けない(清潔)・増やさない(迅速・冷却・乾燥)・やっつける(加熱)です。以下に家庭での注意点を述べます。

**付けない：**一般に生の魚介類や肉類には食中毒の原因となる菌が多く付着しています。食材自身を加熱して食べることで、多くの食中毒は防止できますが、盲点となるのは食材を調理した器具や手に付着している菌です。調理器具の洗

浄が不十分な場合、器具上で菌が増殖し、次に加工した食材に付着してしまうことがあります。特にまな板は、魚介類・肉用とその他の食材用で分けることをお勧めします。まな板を分けることが困難であれば、サラダなどの生食の食材の加工を先に行ない、肉類は最後に切るように心がけることで菌の付着の予防が可能です。また手指の洗浄も重要で、生食用の食材をさわる前には石鹸で手を洗い、清潔にする必要があります。

**増やさない**：食材を冷蔵・冷凍することは、原因菌の増殖を抑えるのに非常に有効で、一般的に10度以下で菌の増殖は鈍り、-15度以下で増殖が停止すると言われています。しかしいずれも菌が死滅するわけではなく、一度冷凍した食材でも解凍すれば菌の増殖は再開します。冷凍していた食材も常温で自然解凍を行えばその間に菌は増殖する可能性があり、冷蔵庫内で解凍したり、電子レンジで急速に解凍するなど、菌の増殖を最小限にする必要があります。また塩分・酸(酢など)・アルコールなどにもある程度菌の増殖を抑える効果があります。しかし一般的に高濃度でなければ菌の増殖防止や滅菌(殺菌)効果は期待できず、食中毒の予防には適しません。一方細菌の増殖には水が必要なため、乾燥は菌の増殖予防になります。調理器具は清潔に洗浄し乾燥しておく必要があり、ふきんは常時湿らせておくのではなく、乾いたものを使用時に濡らして使用するとよいでしょう。

**やっつける**：細菌を不活化・死滅させるのに最も効果が高いのは加熱で、食中毒の原因菌の大部分は75度以上の環境で1分以上経つとほとんど不活化・死滅します。しかし中心まで十分に加熱しなければ細菌は残存し、加熱後長時間放置すれば生き残った少数の菌が増殖してしまいます。これを防ぐためには、食材の切り方の工夫や低火力で長時間加熱、電子レンジによる予備加熱を行ってからフライパンなどで焼くなどの工夫が必要です。ただし加熱して不活化・死滅するのはあくまで細菌であり、腐敗により生成されるアミン類や芽胞および毒素には分解できないものもあります。つまり細菌が既に毒素を作り出していれば加熱しても食中毒の防止ができないものもあるのです。

再度述べますが、食中毒には予防の三原則「付けない・増やさない・やっつけ

る」が最も重要です。特に乳幼児や高齢者には、生肉は食べさせず、十分に加熱したものを食べさせてください。大人でも、生肉を食べる人はリスクを理解したうえで、食中毒かなと思ったたら、すみやかに陶生病院にかかってください。

最後に下痢は食中毒以外でも起こります。下痢の原因が食べ過ぎや飲み過ぎ、脂っこい食事をとったなど思い当たることがある場合は、適度な水分をとり安静にして1～2日様子を見てください。それでも改善しない場合は近医への受診をお勧めします。下痢のほかに嘔吐や発熱・激しい腹痛・血便などを伴うときは、重症の食中毒のケースも考えられますので当院を受診してください。また長期間下痢が続いたり、便に血や粘液が混じったり、便の色が赤や黒・白っぽいなど普段と違う場合は、他の内臓疾患の可能性もあるので、当院を受診し精密検査を受けていただくとよいと思います。

消化器内科部長 林 隆男

No.69 2011.7.1 発行 編集：教育・広報活動委員会