

食中毒で 気をひかまじよう

食中毒は

細菌や毒物が付着していたり、含まれている食物を食べたり飲んだりすることによって起こります。主な症状は吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの急性胃腸炎の症状です。ふぐや毒キノコによるものでは麻痺などの神経症状の出るものもあります。

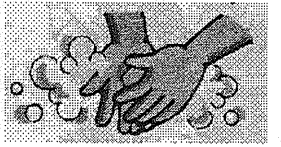
食中毒の原因は

いろいろありますが、ほとんどが細菌によって起こります。ここではこの細菌による食中毒についてお話します。



細菌によって起こる食中毒
三つの型があります。

- ①細菌が体の中に入ることによって病気が起こるもの
- ②細菌の作った毒素によって病気が起こるもの
- ③体の中に入った細菌が作った毒素によって病気が起こるもの



①細菌が体の中に入ることによって病気が起こるもの

サルモネラ菌や、腸炎ビブリオなどによるものが多く、一般に食中毒といわれるものの代表的なものです。菌が増えた食品を食べることによって起こりますが食後二〜三時間から十時間位で起こることが多く、症状は腹痛、下痢、嘔吐などです。

食物を加熱することで防げます。給食などで起こることが多い、カンピロバクターは少量の菌でも発病しますが、潜伏期間が二〜七日と長いので注意が必要です。

②細菌の作った毒素により病気が起こるもの

黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌によるものが有名です。黄色ブドウ球菌は食品を扱う人の手に傷や、おできなどがあると、その菌が食物に混入し、増殖し、その菌の作った毒素により、病気になるものです。

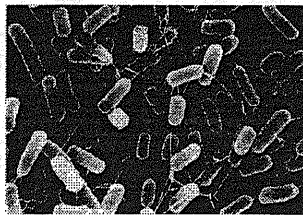
ボツリヌス菌によるものは発症件数は少ないですが、死亡率が二十%以上といわれ恐ろしいものです。この菌は酸素のない状態を好み、

外国ではソーセイジ、日本では飯ずしなどで起きることがあります。

③体の中に入った細菌が作った毒素により病気が起こるもの
大腸菌やウエルシュ菌などによるもので、糞便で汚染された水によって起こることが多いので大規模な食中毒になることが多い。

加熱することができれば細菌は死んでしまいます。

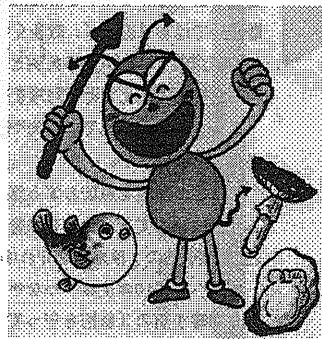
このうちで最も感染力と毒性が強いのが病原性大腸菌O・157です。



④病原性大腸菌O・157

学校給食で大発生し、死亡者も出たということでも有名になったものですが、これも汚染された水が原因になります。他の細菌では十萬〜百万個以上の菌が、体内に入らないと発病しませんが、この菌はわずか百個たらずで感染し、発病します。潜伏期が四〜九日と長いことも感染の拡大に影響します。この菌はペロ毒素と呼ばれる猛毒を発生するため、小児や高齢者では死亡するものも出ている。

初期の症状は激しい腹痛、水のような下痢に続く鮮血のような血便です。こういう症状が出たら注意してすぐ医師に相談して下さい。



食中毒の予防

①食品に原因菌をつけない
水の汚染に気をつける材料の衛生的な取り扱いや調理者、調理器具の清潔に気をつける。できあがった食品は密閉したりして保存に気をつける。

②原因菌を増やさない
できあがった食品は早めに食べる、保存する場合は冷蔵庫に入れるなど温度管理に気をつける。

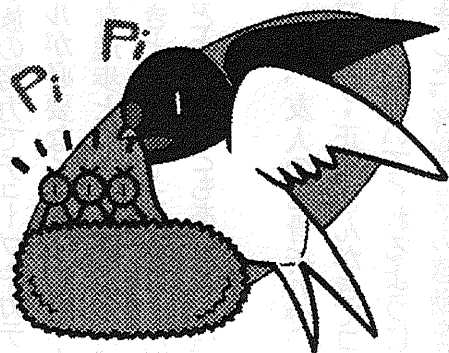
③原因菌を殺す
調理の際、手や器具をせっけんや細菌剤などを使い清潔にする、食品を加熱して、殺菌する。

特に注意すること

気温が高いときは、お弁当や折り箱詰めの料理などで時間がたったものは食べないようにする
・おにぎりなど家庭で作ったものも調理や温度管理に気をつける。

みなさんの質問や投稿を
お待ちしております。

☆受付けからのお願い
月初めには必ず保険証を受付けにお出し下さい。
診察券は毎回お持ち下さい。



5月・6月の休診日

(日曜・祭日)

水曜・土曜・第一火曜午後

5月28日(金) ~
6月3日(木)

5月11日(火) 午後