

はあもにい

No.200
2012年
7月号




(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230


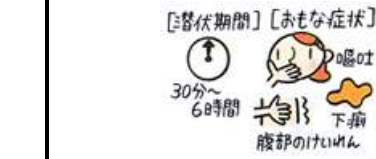

食中毒について

だんだん暑くなってきました。そこで気をつけて欲しいのが食中毒です。食中毒は、一年中発生しうのですが、菌によって流行する季節が異なります。冬に多いノロウイルスによる食中毒もありますが、大部分は、夏場に発生しやすいです。

●食中毒の種類・症状

食中毒には主に、①感染型(菌が体内に入ってから増殖し悪さをすると)、②感染型(生体内毒素型)(菌が体内に入ってから毒素を作り悪さをすると)、③毒素型(食品中で毒素を作り、それを摂取することで食中毒を起こす)の大きく3つに分かれます。また菌によって、感染してから症状が出るまでの時間や症状が異なります。以下にそれぞれの菌の特徴を示します。

① 感染型			② 感染型 (生体内毒素型)		
[潜伏期間] [おもな症状] 	[潜伏期間] [おもな症状] 	[潜伏期間] [おもな症状] 	[潜伏期間] [おもな症状] 	[潜伏期間] [おもな症状] 	[潜伏期間] [おもな症状] 
カンピロバクター ・最も発生件数が多い(少量の菌でも感染) ・熱や乾燥に弱い→十分に加熱 ・下痢(水に近い便と粘液便の場合がある。)	腸炎ピリオ ・塩分を好む→魚介類は真水でよく洗う ・しびれやチアノーゼ(唇が紫色になる)などが出ることも。	サルモネラ ・熱に弱い(70度1分で死滅) ・鶏卵に多い ・下痢便は水に近く、粘血便が出ることもある。	腸管出血性大腸菌(O157など) ・熱に弱い→75度1分で死滅 ・子どもやお年寄りには合併症を起こしやすい。	セレウス菌(下痢型) ・日本ではまれ ・お弁当やプリンなどが原因となりやすい	ウェルシュ菌 ・腹部が張った感じ、腹痛や下痢(下痢は1日に数回程度。) ・2~3日で回復することが多い。

③ 毒素型 (食品内毒素型)		
[潜伏期間] [おもな症状] 	[潜伏期間] [おもな症状] 	[潜伏期間] [おもな症状] 
ポツリヌス菌 ・発酵食品、長期保存の食品(瓶詰、缶詰、レトルト食品)に多い→新鮮な材料を使う、洗浄を十分に行う、十分加熱調理する	セレウス菌(嘔吐型) ・激しい嘔吐で吐いたものをのどにつまらせることもある。 ・嘔吐型は米飯や焼きそばなどの大量調理で生じやすい→調理から食べるまでの時間を短くする	ブドウ球菌 ・傷がある手で調理しない ・塩分に強い(16~18%の食塩濃度でも増殖可) ・100度、30分でも無毒化しない ・下痢便は水様性(重症化すると粘血便)

●食中毒の予防は？

基本は**菌をつけない、増殖させない**ことです。菌ごとに特徴はありますが、買い物ときには室温に長時間置かないよう注意し、食事のときもすぐに調理しすぐに食べるようにするようにしましょう。肉や魚、野菜などは調理前によく洗いましょう。ブドウ球菌から生じる毒素のように、加熱しても毒性が残るものもあるので注意しましょう。

ご家庭での手や調理器具の消毒には、ハンドソープや中性洗剤で十分ですが、アルコール、イソプロパノールで消毒するとより除菌効果があります。アルコール、イソプロパノールは薬局でも販売しています。手洗いは料理前、食事前、お手洗い後にするように心がけ、手を洗った後にふくタオルも清潔なものを使用しましょう。

ふきんは漂白剤につけて洗った後に直射日光に当てて乾燥させるとよいでしょう。まな板は、熱湯をかけてから直射日光に当てて乾燥させるとなおいいでしょう。包丁は熱湯消毒しましょう。食中毒をおこす菌は乾燥に弱いので、器具の乾燥を心がけましょう。

食中毒が原因で吐いてしまった場合、嘔吐物なども、菌が混じっているので、周りに飛び散らないように注意しながら回収してください。回収する際は、処理する人が二次感染しないよう使い捨ての手袋やマスクを着けて下さい。ノロウイルスは感染力が強く、菌が数個存在するだけで感染する恐れがあり、人と人とを介しても感染することがあります。ノロウイルスやロタウイルスの場合は、アルコール、イソプロパノールで消毒しきれないので次亜塩素酸を用いて消毒してください。カーペットなどに吐いてしまった場合は、拭き取った後にアイロンを当てて熱で消毒すると良いでしょう。また、嘔吐物などで汚染された洗濯物を一緒に洗っても感染する可能性があります。色柄物の服の場合でも、酸素系の漂白剤で除菌効果があるので使用するようしてください。以下に**ご家庭で簡単に作れる自家製ハイター**をご紹介します。



ご家庭で簡単に作れる自家製ハイター

物質のふき取りには塩素系漂白剤が0.02%のものを使用します。

2Lのペットボトルに原液をキャップ2杯

嘔吐物や便の処理には0.1%のものを使用します。

500mLのペットボトルに原液をキャップ2杯

●食中毒かな？と思ったら

まずは**医療機関に受診**するようにしてください。どのような菌に感染したかを確認するためにも受診することを勧めます。下痢や腹痛があるからといって、自己判断で下痢止め（ロペラニールカプセルなど）を使うと、菌が体内に長時間とどまることとなり危険です。解熱鎮痛薬（ケantan、カロナールなど）なども飲まないようにしてください。

整腸剤（ミヤBM、ビオスリーなど）は有効ですが、薬局などで処方箋なしで購入できる整腸剤は何種類も薬が入っていることが多いので、医療機関で処方してもらったほうがよいでしょう。医療機関に受診して出してもらったお薬は、菌や症状に合わせて処方されています。以前もらったお薬が余っていても、前回とは菌や症状が違ってくることもあるので飲まないようにしてください。

下痢や嘔吐を起こしているときには、体内の水分が減って脱水症状を起こす可能性があります。なので水分補給も忘れずに行ってください。ただの水でもいいですが、下痢や嘔吐、発汗では、水分以外にも体内の電解質という、ナトリウムやカリウムなどの成分も一緒に失われているので、電解質が補えるスポーツドリンクなどを飲むようにするとよいでしょう。電解質が補える**ホームメイドの経口補水液**も手軽にご家庭で作る事が出来ます。

ホームメイドの経口補水液

水 1L に対して

塩ティースプーン 1/2 強 (3.5g)

砂糖ティースプーン 8 杯 (40g)

このホームメイドの経口補水液は、食中毒の下痢や嘔吐の時に限らず、風邪などの下痢・嘔吐や熱中症対策の水分補給にも適しています。

