

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。



## 食中毒について

医療法人誠仁会 尾野病院 院長 一戸 淳 先生



腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出了たことはありませんか。このような症状が出了たときに疑われる病気の一つに食中毒があります。

食中毒は主に「細菌」や「ウイルス」が原因となりますが、「アニサキス」という寄生虫によるもの、毒キノコ・有毒植物・フグ毒といった「自然毒」によるものもあります。

細菌が原因となる食中毒は梅雨時から夏場に多く発生します。細菌は気温や湿度が高い環境を好むためです。細菌性食中毒の治療は下痢やおう吐によって引き起こされた脱水に対する水分補給が中心となります。食中毒を起こしてもたいていは軽症で済みますが、おう吐がひどく水も飲めない・排尿回数が極端に減る・腹痛がひどく我慢できない・吐物や便に血が混じる・呼吸が苦しい、このような症状出現は重症化の兆候なので速やかに病院を受診してください。食中毒を引き起こす細菌は、食肉を中心として卵、野菜や飲み水などに含まれています。人の体の傷に付着した細菌が手を介して感染することもあります。こういった細菌の多くは熱に弱いため食べる前に十分加熱することにより予防が可能です(なかには加熱で予防できない細菌性食中毒もあります)。

ウイルスが原因となる食中毒の代表的なものに「ノロウイルス」があります。ノロウイルスは低温と乾燥を好むため冬場に多く発生します。ノロウイルスはカキなどの二枚貝や、ウイルスに汚染された井戸水を飲むことなどにより感染します。ノロウイルスは感染した人の便や吐物に多量に含まれているため容易に人から人に感染します。そのため食中毒集団発生の原因となることが多く年間患者数が最も多い食中毒です。治療は脱水に対しての水分補給が中心になります。ノロウイルス

にはアルコール消毒は効果がなく、塩素系漂白剤で消毒する必要があります。熱に弱いため十分な加熱により予防が可能です。

アニサキスは長さ2~3cm、幅が0.5~1mmで、白色のやや太い糸のように見える寄生虫です。サバ・アジ・イカなどの魚介類に寄生します。アニサキスが寄生している魚を生で食べた後、激しい腹痛やおう吐で発症します。症状が強い場合は胃内視鏡による虫体摘出が必要になることもあります。魚を生で食べる前に虫がいらないかどうか目で確認しておく必要があります。冷凍と加熱が予防に有効です。

自然毒による食中毒は食べ物に含まれる毒素の中毒により重症化することがあり、致死率が最も高い食中毒です。食べ物が安全か危険か判断できない場合はむやみに食べるべきではありません。

細菌やウイルスによる食中毒予防として「付けない」「増やさない」「やっつける」という3原則があります。調理者は手洗いを忘れず調理器具や食器の洗浄は入念に行い清潔を保ち、食べ物に細菌やウイルスを付けない、周囲に拡げないように注意しましょう。食べ物は新鮮なものを購入し、適切な温度(10℃以下)で保管してください。また、消費期限は守り調理後は速やかに食べて細菌を増やさないようにしましょう。時間が経ちすぎた残り物は思い切って捨てることも必要です。調理をするとき加熱をすることは食中毒の予防に有効ですが、生焼けでも食中毒発症の可能性があるので食べ物の中心までしっかり火を通して細菌やウイルスをやっつけてから食べるようにしましょう。

食中毒の原因・治療・予防方法について一般的な知識を身につけ、楽しく食卓を囲む毎日を送っていただければと思います。

### 国家資格塗装職人のお店 三栄塗装工業株式会社

一般建設業 県知事許可(般-27)第017671号

担当 三上 (一級塗装技能士/五所川原塗装工業会会員)

WBアートsi (ウォールバリア) 多彩仕上工法 施工認定店

職人から独立、創業し25年目を迎えました。これから地域のみなさまに愛される塗装店を目指して参ります。

- ① 下地調整にこだわり
- ② 適正な価格で施工
- ③ 高い意匠性を約束します

屋根・外壁のお見積り・現地調査無料、まずはお気軽にご相談ください。

住所 つがる市木造林宮津12番地3 登録番号/T8420002012423  
☎ 0173-42-3818 ☎ 090-7067-5628 ✉ sanei.p@nifty.com

## 広告募集

~広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています~

広報は市内全域に配布され広く読まれています。広告掲載で五所川原市を応援していただいけませんか?

**掲載料金はこのサイズで15,000円**

詳細はホームページでもご覧いただけます。

<https://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>  
申込先 総務課広報係 内線2117