



食中毒とは？

食中毒とは、細菌やウイルスに汚染されたものを飲んだり食べたりすることによって起こる比較的急性の健康障害です。多くの場合、頭痛、発熱のほか嘔吐・腹痛・下痢等の胃腸炎症状を起し、稀に腎臓障害や呼吸麻痺等を起こすケースもあります。

食中毒の原因として、病原性大腸菌・赤痢菌・サルモネラ属菌・黄色ブドウ球菌・ノロウイルスなど多数存在します。

例えば黄色ブドウ球菌。この菌は健康な人でものどや鼻などに高確率で検出されます。食品中で増殖するときにエンテロトキシンという毒素を作ります。菌自体は熱に弱いですが、この毒素は100℃で20分の加熱でも分解されませんので、調理の前には手をよく洗い、出来上がった食品はなるべく早く食べましょう。右下の写真は黄色ブドウ球菌を顕微鏡で見たもので青いつぶつぶが菌です。有名なO-157は腸管出血性大腸菌の一種で、毒力の強いベロ毒素を産生します。抵抗力の弱い乳幼児や小児、高齢者が感染すると、出血を伴う腸炎や、腎機能や神経学的障害などの後遺症を残す可能性のある溶血性尿毒症症候群(HUS)を併発するなど重症となる場合もあります。予防策としては衛生的な食材の取り扱いと十分な加熱調理、手洗い・消毒を徹底することです。

カレーも残ったものを冷蔵庫に入れていても、ウェルシュ菌による食中毒になることがあります。そして耐熱性の芽胞(細菌を守る膜のようなもの)を形成するため、通常の加熱調理では死滅しません。菌をいかに増殖させないようにすることが重要です。

食中毒予防の3原則

6月に入りこれからどんどん気温が暖かくなってくると、気温・湿度の上昇により菌が繁殖しやすくなり、食中毒を引き起こしやすくなります。食中毒について正しく理解をして予防しましょう！

文責 管理栄養士 野口

③ やっつける (加熱処理)

肉・魚等は中心までよく加熱することで菌・ウイルスは死滅します。中心温度75℃で1分以上の加熱、煮込み料理等は中心部がしっかり沸いた状態で、しっかりかき混ぜ2分以上の加熱が目安となります。また、調理器具等は、使用後は洗剤でよく洗い、熱消毒(熱湯をかける)薬剤殺菌(キッチン用殺菌剤)を行い、殺菌することが大事です。



② 増やさない (細菌を増殖させない)

高温多湿な環境程、細菌は増殖します。10℃以下では増殖がゆっくりとなり-15℃以下では増殖が停止、死滅する菌もあります。食品を購入した際は早く冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。また、冷蔵庫に入れても菌は増殖します。購入後はなるべく早く食べる事が大事です。



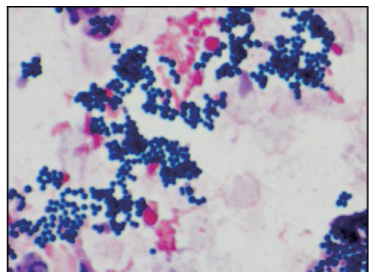
① つけない (洗浄・専用化・分ける)

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食品に触れる前は必ず手を洗いましょう。加熱しないで食べる食品の調理に菌が付着しないように、生もの専用のまな板を使用する。先に加熱しないで食べるものから調理しておくのも良いですね!非加熱・加熱後用に器具を専用化、保管場所を離す等が有効的です。



細菌やウイルスの検査法としては、患者さんの下痢便や吐しゃ物を特殊な容器にとり、細菌を増菌培養した後、顕微鏡検査、生化学性状検査、血清学的検査および遺伝子学的検査(PCR法)にて菌を同定したり、ウイルスを遺伝子検査(RT-PCR法、リアルタイムPCR法)にて検出します。

文責 臨床検査技師 中田



黄色ブドウ球菌を顕微鏡で見たもの

食中毒クイズ

初級編 食中毒の原因菌と原因になりうる食物を線でつなげて下さい。

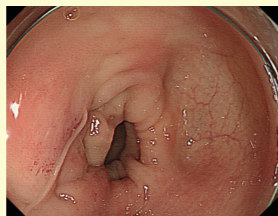
	①ブタ・	・ノロウイルス
	②かき・	・E型肝炎
	③ニワトリ・	・ウェルシュ菌
	④カレー・	・カンピロバクター ジェジュニ

答えはこの用紙の左下に

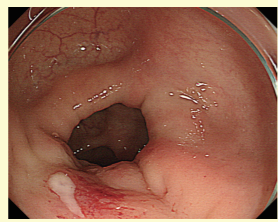
アニサキスってご存知ですか？

様々な食中毒がありますが、その中でも今回はアニサキス症についてお話します。アニサキスとは寄生虫の一種です。長さ2〜3cm、幅は0.5〜1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。アニサキスは、サバ・アジ・サンマ・カツオ・イワシ・サケ・イカなど160種類以上の魚介類に寄生します。アニサキスが寄生している魚介類を生(不十分な冷凍または過熱のものを含む)で食べることで、胃壁や腸壁に刺入して食中毒を引き起こします。

- ◆急性胃アニサキス症(胃壁に侵入した場合)
食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐を生じます。
- ◆急性腸アニサキス症(腸壁に侵入した場合)
食後十数時間後から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。



当院の症例(大腸アニサキス)



鉗子で除去後

多くは急性胃アニサキス症であり診断的治療として胃カメラを行い、アニサキスの確認とアニサキスがいた場合は鉗子を用いて除去します。また、胃カメラはアニサキスと似た症状を引き起こす原因(胃潰瘍や急性胃炎など)の診断にも役立ちます。

現在のところアニサキスに対する駆除薬などは開発されておらず、胃アニサキス症の場合には胃カメラ、腸アニサキス症の場合は痛み止め薬などの対症療法となります。

予防としては60度で1分以上の加熱、20度で24時間以上の冷凍処理をすれば人に害を及ぼすことはなくなります。従来、醤油・わさび・酢がアニサキス症の予防に有効ではないかと期待されていましたが、料理で使う程度の量や濃度、処理の時間では虫体は死なないので、食品を過熱・冷凍後に摂取することが大切です。

万が一アニサキス症にかかったかと思われましたらご相談ください。当院には消化器内科専門スタッフが多数在籍しており緊急胃カメラにも対応しています。

文責 内科医 宮崎



- ①ブタ → ノロウイルス
- ②かき → E型肝炎
- ③ニワトリ → ウェルシュ菌
- ④カレー → カンピロバクタージェジュニ