

# まご先生のおなご先生

(76)

## ”おなご先生”の独り言の診察室

しえんしえ

りびえ〜るの読者の皆さん、まめにしておられますか。すでに「真夏日」が記録されましたが、これから夏に向かい暑くなってきましたね。注意しなければならぬのは食中毒。梅雨から夏にかけて多く発生します。そこで今回は、「知ろう！防ごう！怖い食中毒」の巻です。

◇ ◇ ◇  
食中毒は、飲食物に含まれている細菌やウイルス、自然毒(フグ、キノコ等)、化学物質(水銀、農薬等)を摂取することによって起こる疾病(中毒)の総称。高温多湿になる夏季に最も発生件数が多いのは、細菌性食中毒です。これは食品に付着した細菌 またはその

毒素を食品とともに摂取したときに起こります。腹痛、下痢、嘔吐が主症状ですが、血便や高熱を伴うこともありケースによってさまざまです。特に小児や高齢者は重症化して生命を脅かすこともあります。

◇ ◇ ◇  
日本でも多く見られる主な食中毒菌は、サルモネラ菌、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、病原性大腸菌(O157等)、黄色ブドウ球菌など。食中毒を起すことがあります。

◇ ◇ ◇  
日常的に使う生鮮食品にも細菌が多く付着していますから注意が必要です。普通、食品が腐敗するといや〜なにおいがして色や味もおかしくなり気が付きますが、食中毒菌は食品中で増殖しても食品を分解しないため、食品の色も味も変化せず気付きにくいものです。だから知らずに食べて食中毒を起すことがあります。

## ”知ろう！防ごう！怖い食中毒”の巻

◇ ◇ ◇  
その発生(平成17年)の第1位は飲食店、第2位は家庭、第3位が旅館となっています。一般的に食中毒は集団発生のイメージが強いですが、家庭

◇ ◇ ◇  
それでは細菌による食中毒の予防法を紹介しましょう。ポイントは「付けない、増やさない、やっつける」です。



●食品の購入 肉、魚

野菜などの生鮮食品は新鮮なものを選び、消費期限などを確認しましょう。購入した食品は、肉汁や魚などの水分が漏れないようにビニール袋などで包みましょう。

●調理器具  
タオルやふきんは清潔に。調理の前にはよく手を洗い、調理の途中でも生の肉、魚、卵を取り扱った後やトイレの後は必ず手洗いをしましょう。肉や魚などの汁が、生で食べるものや調理の済んだ食品にかからないようにすることも

●食事 食卓につく前に、しっかりと手を洗いましょう。温かく食べる料理は常に温かく65℃以上に、冷やして食べる料理は10℃以下にしましょう。

●調理 十分に加熱しましょう。目安は中心部の温度が75℃で1分間以上です。

●残り食品 時間がたち過ぎたものや、ちょっとでも怪しいと思ったら捨てましょう。残った食品を温め直すときも十分に加熱します。目安は75℃以上です。

とにかく食中毒にならないためには、家族みんなが「衛生」に気を配ることが大切。元気で暑い夏を乗り切りましょう。(いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東部町)