

秋も ご注意ください！

食中毒

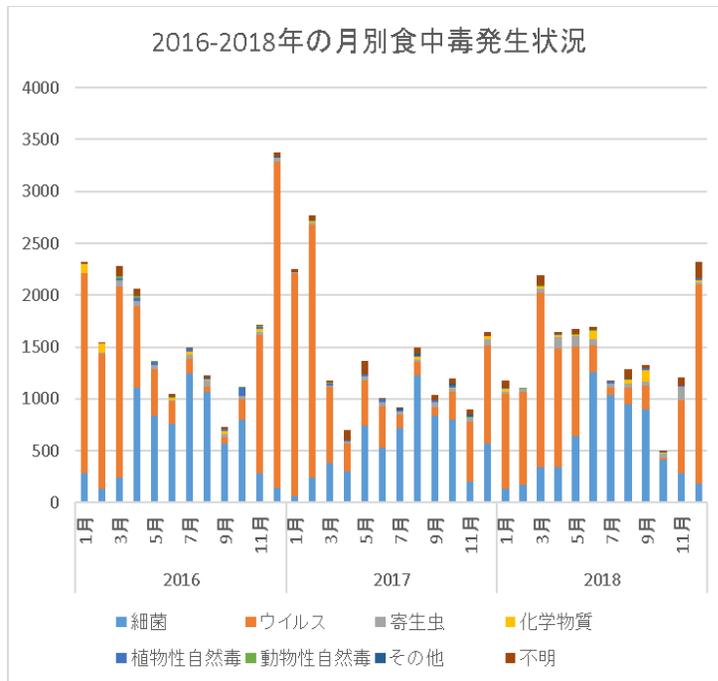
食中毒は「真夏に多い」と思われがち…でも、ノロウイルスをはじめとしたウイルス性の食中毒の発生により一年を通じて食中毒対策が必要不可欠となっています。そして意外にも9～10月に多くの食中毒が発生しています。食欲の秋を元気に過ごすために、食中毒の原因と予防について考えてみましょう。

●食中毒は何が原因なの？●

食中毒は、「ウイルス」、「細菌」、「自然毒」の3つが大きな原因です。12月～3月は低温や乾燥を好むウイルスが原因となる食中毒が発生します。感染力が強いため、非常に多くの方が罹患します。4月～10月に多いのが細菌性食中毒です。

秋は、バーベキューや運動会など野外で食事を摂る機会が増え、細菌性の食中毒に罹りやすい環境にあります。秋に旬を迎えるフグや、山菜、キノコ類などの自然毒による食中毒が増えるのも秋の特徴です。そして、酷暑の夏バテを引きずり、気温の大きな変化で体調を崩しやすく免疫力が低下しがちであることが引き金になります。「秋に食中毒」というイメージが薄く油断していることも一因かも知れません。

その他、発生数は少ないもののアニサキスやヒスタミンなどの自然毒による食中毒もあります。いずれも秋の食材のサンマなどが原因です。



●どんな症状があるの？●

食中毒による症状の多くは下痢や腹痛、嘔吐などの胃腸症状ですが、発熱、頭痛などを伴うことがあります。フグ毒や毒キノコなど自然毒が原因の場合は神経障害が出る場合があります。多くの場合は一過性の症状で治癒しますが、原因物質によっては重症化したり、命に関わることもあります。

自然毒の中でも、寄生虫のアニサキスは胃壁や腸壁に刺入してみぞおちの激しい痛みや嘔吐を生じます。ヒスタミンは口の周りや顔面が赤く腫れたり、蕁麻疹が生じます。

細菌のカンピロバクター感染による食中毒は、下痢後1～3週間後に手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」との関連性があるとされています。

●食中毒に罹らないためにどうすれば良いの？●

食中毒予防の3原則は「食中毒菌をつけない・増やさない・やっつける」です。まず、「つけない」ために、手や調理器具をしっかりと洗い、食品・食材を密閉して保管することで、菌が他の食品につかないようにしましょう。次に、「増やさない」ために、10℃以下の低温で保存しましょう。ヒスタミンは加熱ではなくなりますが、低温保存でヒスタミンを作り出す菌の働きを抑えることができます。そして、「やっつける」ために、加熱処理をしましょう。特に肉料理は中心部までよく加熱してください。中心部を75℃以上で1分間、加熱するのが目安です。また、包丁やまな板などの調理道具も洗浄後に熱湯で殺菌することを心がけましょう。

ふぐによる食中毒は致死率が高く、素人の調理は禁物です。また、キノコ狩りで採取したキノコも、安全だと鑑定されたもの以外は食べないようにしましょう。いずれも専門家に任せましょう。



●食中毒に罹ったら●

食中毒は悪化すると体に危険が伴います。特に、子供の食中毒は重症化しやすく、命に関わる危険性も出てきます。下痢や嘔吐などが見られ、さらに1～2日安静にしても症状が改善しないときは、自己判断せずに医療機関を受診してください。

夏の疲れを持ち越さず、秋になったからと言って気を緩めず、しっかりと食中毒対策をして食欲の秋を満喫しましょう。

●食中毒と感染症●

食中毒とは食品が原因の胃腸炎、神経障害などの中毒症の総称です。同じ食中毒菌が原因物質であっても、食品を食べたことが原因ではなく、食中毒に罹った人の手指や糞便、おう吐物に触れることで発症した場合は感染症に分類されます。カンピロバクターのように感染力が強くと感染が広がる場合があります。家庭や職場で食中毒を発症した人の看病をした際、手を良く洗う、おう吐物に直接触れない、消毒などの感染症としての予防対策も重要です。

山口市小郡下郷844-4

三好薬局

(参考) 厚生労働省ホームページ:健康・医療 > 食品 > 食中毒
政府広報オンライン:暮らしに役立つ情報 > 食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント