

食中毒

《原因菌を「付けけない、増やさない、殺す」》

生活環境が向上し、衛生的な暮らしになった現在でも、食中毒の発生は一向に減っていません。その原因にはさまざまなものがありますが、ほとんどは細菌やウイルスによるものです。そこで、食中毒を引き起こす主な原因菌の特徴や症状などを紹介します。

◎黄色ブドウ球菌

特 徴 日常の生活環境に広く分布。食品の中で増殖し、エンテロトキシンという毒素を出すことで発症。この毒素は熱に強いいため、加熱しても壊れない。発症しても、時間が経つにつれて自然に治る。
症 状 嘔吐、腹痛、下痢。
◎腸炎ビブリオ
特 徴 主に海の魚介類から感染。海水温が上がる夏季は注意が必要。真水や酸に弱く、また通常の加熱でも死滅する。
症 状 腹痛、下痢、嘔吐、頭痛、発熱。

治療法 点滴や対症療法薬の投与のほか、抗菌薬などを用いることがある。

◎サルモネラ属菌

特 徴 自然界に広く分布。主に鶏肉や卵から感染。食品の中で増殖し、腸管内に入った後にさらに増殖、腸管に炎症を起こして発症する。

症 状 腹痛、下痢、嘔吐など。発熱や頭痛、筋肉痛などの症状も現れる。
治療法 点滴や対症療法のほか、回復しない場合や重症になる恐れがある場合は抗菌薬の投与を行う。

◎病原性大腸菌

特 徴 注意が必要なのは腸管毒素病原性大腸菌と腸管出血性大腸菌。腸管毒素病原性大腸菌は腸管内で増殖し、エンテロトキシンを出すことにより発症。コレラに似たような症状が出る。腸管出血性大腸菌はO157に代表される、

元気予報

④



原稿：今市医師団

強力な毒素を出す菌群。主な症状は激しい腹痛と血便。出血性大腸炎や溶血性尿毒症などの合併症を引き起こす場合もある。これらの大腸菌は通常の加熱処理で死滅する。

食中毒を予防する三原則は、「原因菌を「付けけない、増やさない、殺す」です。「付けけない」の基本は清潔・清掃。食品を菌に触れさせないために、手や調理器具をしっかりと洗い、食品をラップや容器に入れましょう。また台所用品をいつも清潔にしましょう。「増やさない」の基本は冷蔵・冷凍。冷蔵庫内の温度管理に気をつけ、食品を早めに食べきりましょう。「殺す」の基本は加熱・殺菌。調理の際は十分に加熱して殺菌しましょう。これから暑くなる季節です。原因菌が混入しないよう、また増殖しないよう食品の管理には十分注意してください。

麻しん(はしか)の予防接種

4月から5月にかけて、茨城県と千葉県において麻しんの集団発生が確認されました。麻しんウイルスは、感染力が非常に強いウイルスで、対策上、予防接種が最も重要です。まだ予防接種が済んでいないお子さんは、早めに受けることをお勧めします。

くわしくは 今市保健福祉センター ☎21-2756
日光総合支所健康福祉課 ☎54-1110
藤原保健センター ☎76-1213
足尾総合支所健康福祉課 ☎93-3111
栗山保健センター ☎97-1141

献血にご協力を

と き 7月19日(水) 午前10時～正午、午後1時～4時
と ころ 藤原総合支所

※患者や献血希望者の安全を考えて、検診医が献血を断る場合があります。

※血液製剤の安全対策のため、献血者の本人確認を実施しています。運転免許証や保険証、社員証、学生証など本人確認ができるものを持参してください。

内 容 成分献血、全血(200ml、400ml)

対 象 者 18歳～69歳の方

くわしくは 藤原保健センター ☎76-1213