



前回に引き続き、夏場に多く発生する【食中毒】をテーマにします。  
前回特集した食中毒《ウェルシュ菌・腸炎ビブリオ・黄色ブドウ球菌・  
ボツリヌス菌》に引き続き、第2段です。



今回は《腸管出血性大腸菌(O-157)・カンピロバクター》を特集します。

## ○細菌性食中毒の特徴と対策○

### 腸管出血性大腸菌(O-157)

大腸菌は、家畜や人の腸内に存在します。ほとんどのものは無害ですが、このうちいくつかは、下痢などの消化器症状や合併症を起こすことがあり、病原大腸菌と呼ばれています。一般に、気温が高い初夏から初秋にかけて多発します。この時期は、食中毒菌が増えるのに適した気温であり、これに人の体力の低下や食品などの不衛生な取扱いなどの条件が重なることにより発生しやすくなると考えられます。

腸管出血性大腸菌は75℃で1分間以上の加熱で死滅します。レンジで調理する時も、食品全体をむらなく75℃で1分間以上加熱すれば、菌は死滅します。野菜等生食で食べる際は、新鮮な野菜や販売ルートが明確な野菜を購入する心がけが必要です。

### カンピロバクター

近年、カンピロバクター食中毒は、わが国で発生している細菌性食中毒の中で、発生件数が最も多いです。食中毒集団発生で原因食品が判明した事例では、肉類が最も多く、大半は鶏肉およびその内臓肉です。屋外で飲食店が食肉を調理し提供するイベントで加熱不十分な鶏肉を提供し、500名を超える患者が発生した事案がありました。主な症状は胃腸炎で、潜伏期間が2~5日間と他の胃腸炎よりやや長いことが特徴です。カンピロバクターは、低温環境下で、より長時間生存できるため、冷蔵庫を過信してはいけません。加熱には弱いので、食品の正しい加熱調理に努めるとともに、調理などの過程で他の生鮮食品や調理器具の汚染に注意しましょう。



5月・6月と2回に渡り、食中毒を取り上げました。

特徴と対策を知り、食中毒を防ぎましょう!!!



### 当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

### 申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出いただき、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。

