

ふれあい

発行人
医療法人 メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院
ふれあい編集部
〒321-0932
宇都宮市平松本町326-4
TEL.028-636-1511

今回のテーマは、
食中毒
です。



▼食中毒とは

食中毒とは、飲食物に入った有毒物によって、腹痛・吐気・下痢・嘔吐・発熱・神経症状（けいれん・昏睡）などを起こすものをいいます。食中毒の原因は、自然毒食中毒（毒キノコ・フグ毒など）、メタノールなどによる化学物質食中毒、各種細菌およびそれから放出される毒素による細菌性食中毒の3種類に大別されます。

今回は、時期的なことを考慮し、細菌性食中毒についてお届けします。

▼細菌性食中毒の原因菌と特徴

食中毒を引き起こす細菌として、サルモネラ菌・ブドウ球菌・腸炎ビブリオ・病原性大腸菌・カンピロバクター・ウェルシュ菌・セレウス菌・ボツリヌス菌などがあります。

表 主な細菌性食中毒の原因菌とその特徴

| 原因菌 | 主な感染源 | 潜伏期 | 主な症状 | 特徴 |
|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| 腸炎ビブリオ | 生食魚介類 | 12~24時間 | 腹痛、発熱 嘔吐、下痢 | 盛夏多発 |
| サルモネラ菌 | 鶏卵、肉類 | 1~5日 | 発熱、腹痛 嘔吐、下痢 | 人獣共通感染 盛夏多発 |
| 腸管出血性大腸菌 (O-157など) | 加工肉肉製品 水耕野菜 | 数日 | 腹痛、血便を伴う 下痢、嘔吐、脳症 | 発熱時溶血性尿毒症 症候群の可能性あり |
| カンピロバクター | 肉類 | 1~10日 (平均3~5日) | 下痢、腹痛 発熱、嘔吐 | 人獣共通感染 盛夏多発 |
| ブドウ球菌 | 調理者を介在 | 1~5時間 (平均3時間) | 嘔吐、下痢 腹痛 | 耐熱性毒素 無熱 |
| ボツリヌス菌 | 肉類の缶詰、瓶詰 真空パック、蜂蜜 | 18時間前後 (数時間~3日) | 嘔吐、複視、発語 困難、呼吸困難 | 神経症状あり |

▼細菌性食中毒を防ぐには…

(1) 手洗いの励行

手に触れた食材が変わるごとに手洗いを励行する。

(2) 食材の注意

新鮮な物を購入し、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。生野菜は流水で十分に洗浄する。肉類や冷凍食品は十分に加熱する。

(3) 調理器具の衛生管理

調理器具は、使った後すぐに洗剤や流水でよく洗う。漂白剤につけ込んだり、熱湯で流すとさらに効果的。

(4) 調理後の食品管理

調理した食品は、室温に長く放置せず、速やかに食べる。また、残った食材や食品で「どうもあやしい」「変だ」と思ったら、思い切って処分する。

▼もし、食中毒になってしまったら…

(1) すぐに吐く

食塩水を多量に飲んで、人差し指と中指で舌根を押さえるようにして吐くとよいでしょう。

(2) 安静と保温

吐いた後は、寝て安静と保温を心がけ、下痢が止まるまでは絶食とします。ただし、脱水状態を防ぐ意味で、お茶・白湯・薄いスープなどを少しずつ飲みましょう。また、食後10時間以上たってから症状が現れた場合は、大至急病院を受診しましょう。その際、嘔吐物や食べ残しをビニール袋に入れて持参すると診断の手助けになります。

気分的にも
嫌な梅雨の季節です。
食中毒に気をつけて、
快適に過ごしましょう。
今回は、
小林、上田
が担当しました。



引用文献：「食中毒」国際医学出版(株)刊2001

「最新家庭の医学百科」主婦と生活社刊2003

「食べて治す医学大辞典」主婦と生活社刊1993

老化

20

「嗅覚」は加齢により低下し、匂いを感じる最低の濃度は、高齢者では成人の2~15倍も高くなる。また、匂いの識別能力も低下し、その結果有害物質や腐敗した食べ物を嗅ぎ分け、避ける能力も低下するという。

今年、医院の西側駐車場にミニ花壇が登場した。もちろん、優雅な甘い香りただよ「バラ」の花壇である。およそ40種のバラたちがその美しさと香りを競い合



ている。
紅紫の八重

青木光男氏撮影

の花びらをつけるロサ・マイカイはハマナスに似た香りをただよわせ、たくさんの白い花びらがオープンカップ状に並ぶマダム・ハーディはレモンのような香りがする。そして、モダンローズ同士の交配で生まれた珍しいイングリッシュローズのアブラハム・ダービーは、ディープカップ咲きの杏桃色の花びらで、濃厚なフルーツの香りをもつ。バラはアロマテラピー効果もあるハーブの仲間。ぜひ皆さんにも、色とりどりの花びらを観て楽しむだけでなく、心を落ち着かせ、気分を明るくさせてくれる、ハーブ効果のある香しいバラを楽しんで頂きたい。ただ、私には一抹の不安もある。「もし、このようなバラの侵食がこれからも続いたら、医院の駐車場はどうなってしまふのだろうか？」美しい花園への期待も確かに大きいですが、何となく複雑な心境でもある。まあ、先のことはともかく、事務長のような熱心な人がいるからこそ、多くの人がバラを楽しめるわけであり、素直に感謝すべきであろう。「事務長さん、どうぞ一層のご丹精に精進されますようお祈り致します」(笑)

今回はバラの香りにちなんで、五感の一つ「嗅覚」である。嗅覚も加齢により低下し、匂いを感じる最低の濃度は、高齢者では成人と比べて2~15倍も高くなるという。そうなるのは、匂

い感覚の受容体細胞、受容体細胞から嗅覚中枢に刺激を伝える伝導路、嗅覚中枢のニューロンなどの数や機能が加齢にともない低下するためである。また、別々の匂いを識別する能力も低下する。困ったことに、鼻をつくような匂いや物が腐った匂いにも鈍感となり、その結果、有害物質や腐敗した食べ物を嗅ぎ分け、それらを避ける能力も低下してしまう。高齢者が古いものを食べてしまうことが多いのは、単に「もったいない」と思っているからではなく、嗅覚の低下にもよっているのである。上述したバラの香りを嗅ぎ分けられない人は、もしかすると嗅覚年齢が結構進んでいるのかもしれない。ちなみに、私の鼻には識別がやや困難であり、どうも嗅覚の老化が進んでいるようだ。ぜひともバラの香りをいっぱい嗅いで、嗅覚を刺激し、それに関わる細胞の数や機能を高めたいものである。また、食欲不振が嗅覚低下から生じている場合もある。考えてみると、我々は美味しいものを、まず「いい匂い」として認識することが多いと思う。匂いが感じられなければ美味しさも半減し、食欲も低下する。ゆえに、高齢者の食事ではいかに香りをよくするかということが大切であり、味つけ同様、いろいろな工夫が必要になる。

