

病院だより

食中毒に注意！

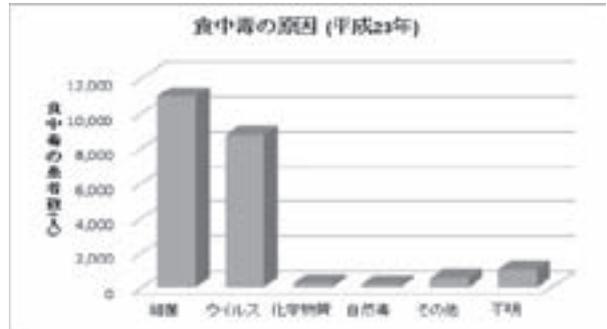
町立和寒病院 副院長 中村 勝



6月と言えば、一気に気温が上昇し、季節は初夏から夏の装いを見せ、様々な動植物の活動が活発になります。これからの季節は、年間発生件数の半数以上を占める食中毒の季節でもあります。

■食中毒とは

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や有害・有毒な物質が含まれた食品を食べることによって起こる健康被害をいいます。平成23年に食中毒と診断された人のうち5割はサルモネラ菌などの細菌によるもので、4割はノロウイルスなどのウイルスが原因でした。自然毒（キノコや野草、フグなど自然に含まれている有害物質）による食中毒も、発生件数は多くありませんが毎年発生しています。



■食中毒の症状

症状が出るまでの時間に個人差はありますが、下痢、腹痛、熱や嘔吐などの症状が多く、時には便に血が混ざることもあります。下痢や嘔吐を繰り返した身体は水分が不足し脱水症状を起こしやすい状態にありますので水分補給を心がけましょう。

■早めの受診

乳幼児や高齢者のかた、肝臓疾患、がん、糖尿病、胃腸に問題のあるかたなど免疫力の落ちているかたはもちろんですが、症状が重くなる前に医療機関を受診するようにしましょう。

■食中毒の予防で気をつけること

予防としては、特に調理前、トイレの後、嘔吐物に触った後にはよく手を洗いましょう。食中毒の恐れのある人は調理を控え、その人が使用した食器や調理器具は洗剤で洗うだけでなく、熱湯をかけて消毒するようにしましょう。



他にも、洗濯は下着と衣類は別々に洗う、お風呂は家族の最後に入り、お湯は毎日替える、お風呂の残り湯は洗濯に使わないようにしましょう。

■細菌による食中毒の特徴

最近では、カンピロバクターという細菌やO-157やO-111などの腸管出血性大腸菌による食中毒の発生件数が増えており、重症化することから注意喚起がなされています。これらの細菌は元々腸の中に持っている牛や鶏などには症状は出ませんが、人に感染すると下痢や腹痛及び発熱などの症状が出ます。

カンピロバクターでは、生の鶏肉や牛肉に触れた手やまな板などから野菜や他の食品に菌が付着します。少量でも感染し、菌が体内に入ると2日から7日位で発熱や腹痛、下痢、吐気などの症状が現れます。抵抗力の弱い子どもや高齢者は重症になりやすく、注意が必要です。これらの予防方法としては食品の中心部を75℃以上で1分間以上加熱処理するのが目安です。

これからの季節は、戸外での焼肉の季節でもあります。楽しい会になるようみなさんと気を付けましょう。

参考資料：農林水産省・厚生労働省HP

これからの家庭教育

～食育と給食～

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。

学校給食はそうした子ども達の乱れがちな食生活を長年にわたりしっかりとサポートしてきました。

学校給食は、明治22年（1889）山形県鶴岡町（現鶴岡市）の小学校で貧困家庭の児童を対象に行われたのが始まりとされています。学校給食は、家庭で不足しがちなカルシウムなどの栄養素を補うためのメニューや、薄味の習慣化、脂肪を多くとりすぎないようにするなど、生活習慣病などの予防にも配慮しています。

子どもたちによりよい食生活を…と、進化を続けてきた給食。現在では地域と学校の連携により、全国でバラエティー豊かな献立が作られています。親子で違いを語り合ってみてはいかがでしょうか？

参考：文部科学省「給食の取り組み」ホームページ