



鶏肉は十分に火を通しましょう!

感 染性胃腸炎は、カンピロバクター、サルモネラ菌などの細菌や、ノロウイルスなどのウイルスによって引き起こされる胃腸の病気です。一年を通じて発症しています。細菌によるものは、毎年夏から秋に集中して発生し、ウイルスによるものは毎年秋から冬にかけて流行します。

細菌によるものは、原因菌そのものを食品とともに摂取することで起こる「感染型」と、食品についた原因菌が産生する毒素によって起こる「毒素型」に大別されます。

感染型で近年、特に目立って発生数が増加しているのが「カンピロバクター」によるものです。鶏などの消化管によくいる菌で、市販の鶏肉の四六割には付着しているといわれます。ほとんどが鶏肉を刺身で食べたり、唐揚げや焼肉で中まで十分に火が通っていないケースで発症しています。

ほかにも感染型には、海水温が20℃以上になると増殖し、付着した魚介類が原因となる「腸炎ヒトリオ」、古くなった卵が原因となる「サルモネラ菌」などがあります。

バーベキューなどでは、生の肉や魚介類を切ったり、さばいたりした包丁、まな板、はしなどの調理器具を生で食べる野菜などに使

月にかけて多く、検査法が改善されたこともあり、発生件数は増加傾向にあります。

これまでノロウイルスは、汚染された力キなどの二枚貝、野菜、水などからの感染が指摘されてきました。しかし、最近では感染者の嘔吐物が乾燥して空中に飛散したり、接触したドアノブなどからほかの人に感染するケースが増えています。一概に食品による発症だけでは限りません。嘔吐物や排泄物に汚染された手で食品をさわれば、少数のウイルスでも感染します。感染者は調理をしないこと、調理や食事前は手洗いを徹底することが冬場に感染症を広めない重要なポイントになります。

COLUMN

ノロウイルスなどの感染症は手洗いの徹底で予防しよう!

外出後、トイレに行ったあと、調理や食事の前には、必ず手を洗いましょう。排泄物などの汚物処理や乳幼児のオムツ交換などを行ったあとには、特に念入りに手を洗いましょう。

- ①石けんを使い、手のひらだけでなく、手の甲、指先、つめの間、指の間などをこすり洗いする。
- ②十分な水で洗い流したあとは、ペーパータオルや清潔なタオルでよくふく。

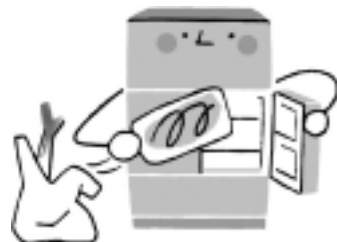


《感染性胃腸炎から身を守るポイント》

菌を「つけない」「増やさない」「殺す」が3原則

1 食品の購入

生鮮食品は新鮮なものを。表示のある食品は消費期限を確認して購入するようにします。



3 下準備

生肉、魚、卵をさわったあとはこまめに手を洗います。包丁・まな板などの調理器具はよく洗い、熱湯消毒を。生野菜もよく洗い、肉料理の前に調理します。



2 保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫へ。冷蔵庫の詰めすぎに注意しましょう(7割くらいが目安)。

6 残った食品

清潔な容器に保存し、温め直すときは中心部まで十分に再加熱します。時間が経ちすぎたものは捨てましょう。



4 調理

加熱は中心部まで十分に。(ほとんどの細菌は「75℃、1分以上の加熱」で死滅します。ノロウイルスは「85℃、1分以上の加熱」が必要です)。



5 食事

食事の前には必ず手を洗うようにします。調理後の食品は、室温に長く放置するのは避けましょう(0157は室温でも15~20分で2倍に増えます)。

胃腸にダメージを与える感染症にご用心!

【感染性胃腸炎】

行楽、運動会、お祭りなどの行事が多い季節。野外での料理、食事の機会も増えます。食欲の秋。食べ物がおいしく感じられる季節だからこそ、細菌やウイルスによる胃腸炎には気をつけましょう。



協力 / 大草 敏史 (東京慈恵会医科大学附属柏病院 消化器・肝臓内科 診療部長)

ヘルスケア あどばいす

ったり、それらを使った手を介して菌が付着して二次感染を起こします。また、生野菜そのものに菌がついている場合もありますので、よく洗って食べましょう。



お弁当や作り置き料理にも注意しよう!

お 弁当や作り置き料理が原因となるのが毒素型です。「黄色ブドウ球菌」はふだんから手など体の表面にいる原因菌で、手洗いが不十分なまま調理をすることで起こります。「セレウス菌」は残ったごはんやパスタなど、「ウェルシュ菌」はカレーや煮物など、大量に作ったものを室温で長く置くと菌が増えて毒素を産生します。作り置きは小分けにして冷蔵庫に入れ、食べるときは中までしっかり火が通るように再加熱しましょう。



冬に多いウイルス性胃腸炎は、感染ルートが複雑

一方、秋から冬にかけて流行する感染性胃腸炎のほとんどが、ウイルスによるものです。特に最近注目されているのが「ノロウイルス」によるものです。毎年十一月〜三