

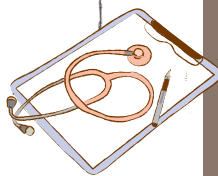
病気を知って
早めの受診が
大切です

健康 百科

普段から健康に気を使っている、わずかな体調の変化は見逃しがちです。そんな時、病気の知識があれば早めに対応できそうですね。このコーナーでは、いつでも起こりうる、生活に身近な病気の症状と対策についてご紹介していきます。

食中毒

今月の「気をつけたい病気」



日差しが強くと気温も上がるころからは、細菌の繁殖しやすい季節です。今回は、夏に向けて多くなる「食中毒」について知り、しっかりと予防を心がけましょう。

食中毒の分類と季節性

原因物質は様々で、夏と冬では大きな違いがあります。

食中毒を原因物質で分類すると、病原性大腸菌(O-157など)や黄色ブドウ球菌などの「細菌性」の食中毒のほか、ノロ

ウイルスなどの「ウイルス性」、フグ毒などの「自然毒」、農薬や鉛などの「化学性」、アニサキスなどの「寄生虫」によるものがあります。発生原因を月別に見ると(下図参照)、夏は細菌性、冬はウイルス性が多いことがわかります。夏の高い気温や湿度は細菌増殖の温床となりやすく、細菌性の食中毒は時に強い腹痛や血便が出るなど重症化しやすいことが特徴です。一方、冬に多いウイルス性食中毒は、比較的軽度な症状ですが、感染力が強いためマメに手を洗うなどの対策が必要となります。

どんな病気?

細菌やウイルスが付着した食品を食べて起きる健康被害です。

食中毒は、有毒・有害な物質が含まれた食品を食べて、頭痛や発熱、下痢や嘔吐などの胃腸症状を起こす病気です。原因物質の種類に関係なく、飲食で起こる健康被害は「食中毒」となります。



【監修】
川崎医科大学附属病院
食道・胃腸内科 石井 学 医長
倉敷市松島577
TEL:086-462-1111(代表)

下痢や嘔吐には、とにかく水分補給が重要です!

食中毒になったら

食中毒の対処で最も大切なことは、失われた体内の水分とミネラルを補給することです。常温のスポーツ飲料を十分に摂取しましょう。また下痢止めは、体内から毒素を排出する働きを阻害するため、安易に使わないようにすることも大切です。症状が改善しない場合や強い腹痛がある場合などは、すぐに受診をし、点滴などの治療を受けましょう。

細菌性食中毒 日頃の予防方法はコレ



菌をつけない

【必ず手を洗う】…調理を始める前／調理途中のトイレや鼻かみの後／おむつ交換の後／動物に触れた後／食卓につく前 など



菌を増やさない

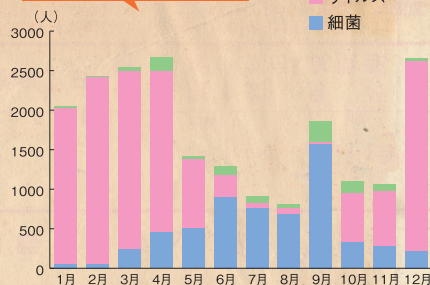
【低温保存し、早めに食べる】…細菌の多くは高温多湿で増殖、10℃以下で鈍化、マイナス15℃以下で停止



菌をやっつける

【加熱処理を徹底する】…食品や調理器具、ふきんなどを75℃以上で1分以上加熱する

食中毒の月別原因物質



※月別食中毒発生状況(平成25年:厚生労働省)を元に作成