

# 食中毒

No 2

## <発生>時期

梅雨から夏場。。。食欲の秋。。。冬

## <症状>

◆一般的な食中毒(サルモネラ、カンピロバクター、ノロウイルス、ブドウ球菌、腸炎ピブリオ)  
急に始まる嘔吐、下痢、腹痛、発熱

◆O157,O26(腸管出血性大腸菌感染症)  
何回も水のような下痢、激しい腹痛、  
赤ワインに似た血便が出る。  
O157 は室温で15~20分の間に2倍  
に増えます。



## <予防>

- 保存した食品は75℃以上で再加熱する。
- 手は清潔に、包丁、まな板、ふきん類はなるべく熱湯消毒を!!
- 野菜などの生ものは水道水の流水下で洗ひましょう。(水道水には塩素が含まれるため殺菌力があります)
- 調理したら直ぐ食べ、室温で長く放置しない。

怪しいと思ったら食べないで思い切って捨てましょう。

## カテキン

緑茶に含まれる渋みは O157 を死滅させる程の強い殺菌力があります。

(カテキンの抗酸化力はビタミンの50倍といわれています。)



## <細菌性食中毒の治療>

食中毒で一番大事なことは脱水です。  
十分な輸液と電解質管理で、大部分は治癒します。(抗生物質を投与することもあります)



厚生労働省発表(H18年12月5日)

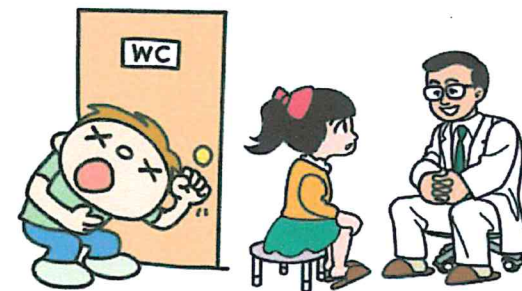
ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。(ワクチンはありません)

感染源:手指や食品などを介して、経口感染し、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。  
(子供やお年寄り重症化にご注意!)

1. 食事の前やトイレの後などは、必ず手を洗う。
2. 下痢や嘔吐の症状がある方は、食品を直接扱う作業をしない。
3. 患者の糞便や吐物を適切に処理し、感染を広げない。(大量のウイルスが排出されている)
4. 抵抗力の弱い方は、しっかり加熱してから食べる。調理器具は洗浄、殺菌をする。

腹痛や下痢などの症状がみられたら、出来るだけ早く医師の診察を!!

「いつ頃から、どんな症状が、出始めたか」「どんなものを食べたか」を報告して下さい。



## <トピックス>

<薬の飲み合わせ、食べ合わせに注意!!>

### 『牛乳』

一部の抗生物質(テトラサイクリン系、ノルフロキサシン、セファレキシンなど)  
便秘薬(コーラック)胃薬(キャベジン、マーロック酸化マグネシウムなど)は吸収率が半減したり、倍増したりする。

### 『グレープフルーツ』

薬の血中濃度が上がって効き過ぎる危険がある。  
血圧を下げるカルシウムキップ抗薬、抗血小板薬シロスタゾールなど。

### 『納豆、クロレラ、青汁、海藻、大量の緑黄野菜』

血液をさらさらにする作用があるが血栓を防ぐ薬ワルファリンを飲んでいると逆効果。血栓ができやすくなる。

大成会 広報室