



暑い夏が終わり、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など楽しみの多い季節がやってきました。涼しくなり、食中毒の時期は過ぎ去ったと油断されていないでしょうか？実は1年の中で一番食中毒が発生する時期が10月といわれています。そこで今回は、「秋の食中毒」についてご紹介したいと思います。

秋の食中毒の原因・・・

夏バテが抜けずに免疫力が低下

近年、酷暑が続いている影響などで9月に入っても夏バテを引きずり、体力が低下している人が少なくありません。さらに気温が低下し、その温度差に体が対応できず体調を崩しやすくなります。このことが秋に食中毒を発生しやすくなる下地となっていると考えられます。

野外調理での加熱不足

行楽シーズンである秋は、野外での食事の機会が多くなります。野外での調理の際、加熱が足りない場合は、食中毒の原因菌を十分に殺菌できず、発症のリスクが高まります。

秋に注意したい食中毒の原因菌



●カンピロバクター菌

カンピロバクター菌は牛や豚、鶏など多くの動物が保有しています。中でも多いのが鶏肉といわれ、調理する際は、十分に加熱しましょう。

●腸管出血性大腸菌

O-157などの腸管出血性大腸菌によって発症する食中毒です。生や加熱が不完全な状態の食肉が主な原因です。

●サルモネラ菌

夏から秋にかけて多く、食肉や生卵が主な原因です。加熱が十分でない場合、発症しやすくなります。また、犬や猫などのペットから感染することもあり注意が必要です。

●腸炎ピブリオ菌

生魚や貝など、主に魚介類が原因です。また、生の魚介類を調理した後、調理器具や手指などを介して汚染された食品でも食中毒が発生します。

●ウエルシュ菌

無酸素状態でも増殖します。煮込み料理が原因となることが多く見られます。カレーなど時間をかけてから食べる場合は常温で放置せず、速やかに冷蔵庫に入れましょう。

●自然毒

秋は、旬を迎えるキノコやふぐにも注意しましょう。キノコは、安全だと鑑定されたもの以外は食べないようにしましょう。



●食中毒を防ぐため、抵抗力・免疫力アップさせる食生活を心がけましょう。

- ※ 多品目の食品を1日3回の食事ごバランスよく食べましょう。
- ※ ヨーグルト・オリゴ糖など、腸内の善玉乳酸菌を増やす食品をとり、腸内環境を整えましょう。
- ※ 抗菌作用のあるハーブ・薬味などを上手に利用しましょう。

食中毒を予防する原則

①つけない

手には、様々な雑菌が付着しています。調理や食事の前、残った食品を扱う前には十分手を洗い、調理で使用した器具はきれいに洗浄しましょう。また、残った生肉の保管に際しては、菌が広がらない様にほかの食品と分けて密封容器に入れるかラップで包み冷蔵庫で保管しましょう。

②増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりになり、-15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには低温で保管することが大切です。



③やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん野菜なども加熱して食べた方が安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。**中心部を75℃で1分以上加熱**することが目安です。調理器具も洗浄後に熱湯をかけて殺菌しましょう。



治療とセルフケア

症状が重ければ、即受診

嘔吐がひどくて水も飲めないなど、症状が重い場合は、早めの受診が必要です。症状が軽い場合は、市販の整腸剤を服用して様子を見てもよいでしょう。ただし、「下痢止め」は食中毒菌を体内に閉じ込めてしまうため、安易な服用は避けた方がよいでしょう。症状が改善されなかったり、悪化したりした場合は、医療機関を受診してください。



子供の食中毒は脱水に注意

子供の食中毒は重症化しやすく、特に脱水に気をつける必要があります。食中毒の症状が見られたら、脱水を防ぎ早めに医療機関で診てもらいましょう。また、O-157などの感染力が強い食中毒菌は、おもちゃ、タオル、よだれかけなどを介して子供にうつることがありますので、子供が手にしたり、身に着けたりするものは、清潔に保つようにしましょう。

全国の医療機関の処方箋を受け付けます
お気軽にご相談ください



きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899
TEL 42-6900 FAX 42-6910

