



吉川内科小児科ニュース

今月のテーマ
食中毒

〒100-0003 東京都千代田区千代田2-4-03
TEL:0243-22-6666
FAX:0243-22-6667

予防接種専用の時間
毎週水曜日を除く午後1:30~2:00
7月21日(月)は当番医です
7月26日は医師会会合のため3時までで、診療を終了させていただきます。

今年も食中毒の多い季節となりました。そこで、今回は昨年来世間を震撼させているO157を中心とした食中毒を取り上げてみます。食中毒のほとんどは細菌が原因である細菌性食中毒で、原因菌としては、腸炎ピブリオ(約半数をしめす)、ぶどう球菌、サルモネラなどがあげられます。話題の病原性大腸菌による食中毒はこれまでは年間20~30件程度でしたが、昨年のO157による患者は9451名(うち死者12名)で、今年も流行の兆しを見せています。

O157も食べ物を通して体内に入る点にはほかの原因菌と同じですが、ほかの病原体にはないいくつかの特徴があります。感染力が非常に強い。たった5個の菌から感染した例も報告されています。ペロ毒素という強い毒素を出す。このため溶血性尿毒症症候群(以下HUSと略します)をおこし、死亡することもあります。潜伏期間が長い。だいたい3~9日、平均5日といわれています。O157に感染しても健康な大人はあまり重症化しませんが、子供やお年寄りが感染すると重症化しやすい傾向があります。そこで、初期に現れる症状をよく理解し、あやしいと思ったら早めに手当を受けるようにすることが大切です。

O157に感染すると無症状の潜伏期(3~9日)を経て、まず下痢と腹痛が現れます。ふつう発熱はなく、でもあまり高くありません。吐き気はないかあつてもわずかです。ここまではふつうの食中毒となんら変わりありませんが、三日め頃から激しい腹痛とともに下痢も一日十回を越えるようになり、血便(下痢の中に血液が混じる状態)がみられるようになります。この時の血便は血液そのものとか赤ワインの様な感じといわれています。この血便はペロ毒素によって大腸粘膜が障害を受けて引き起こされる出血性大腸炎の症状で、O157に感染した人の3割~6割にみられます。

種々の食中毒の特徴(代表的なもののみとりあげてあります)

- 腸炎ピブリオ:** 腸炎ピブリオが水温の上昇する夏期に海水中で増殖するため、6~10月にかけてみられ、感染源は魚介類とその加工品のことが多いようです。潜伏期は8~24時間で、発熱・嘔吐・腹痛・下痢がみられます。粘血便や激しい腹痛を訴えることもあります。
- サルモネラ:** 汚染された肉・卵・サラダなどが原因となります。潜伏期は8~48時間で、発熱・嘔吐・腹痛・下痢などがみられます。菌血症や敗血症をおこし、胆嚢炎・骨髄炎・脳炎・関節炎までおこしてしまう事があります。小児では重症になりやすいので注意が必要です。
- カンピロバクター:** 動物では無症状で保菌されますが、人では急性胃腸炎を起こします。感染源としては、肉類(特に鶏肉)、ペットが知られています。潜伏期は2~7日で、発熱、頭痛、筋痛、腹痛を伴う嘔吐、頻回の下痢(しばしば血便)がみられます。
- ぶどう球菌:** ぶどう球菌が産生する耐熱性の腸管毒を食物とともに摂取することが原因(化膿菌を持った調理人による汚染が多い)で起こります。汚染食物を摂取後、2~3時間以内に下痢・嘔吐・腹痛が通常みられます。発熱はほとんどみられません。
- ボツリヌス菌:** 原因食としていずし・キャピヤが有名です。潜伏期は2時間~3日で、頭痛・眼瞼下垂・複視を初発症状とし、まもなく呼吸筋麻痺へとすすみ3~7日で死亡することがあります。早期に抗毒素血清を使用することが大切です。

ひとい下痢や出血を伴う下痢の時は、早めに医療機関を受診してください。受診する際、便を持参してください。この時、便の取り扱いに注意してください。具体的には、赤ちゃんならおむつをそのまま。トイレとて場合も、すべてビニール袋に入れて処理し、さわった場所はすべて消毒し、手洗いも石鹸を用い、流水で念入りに行ってください。治療について、簡単に触れておきます。激しい腹痛や血便のみられる下痢ではむやみに下痢止めを使わないことが大切です。下痢を止めてしまうと、腸内で増えた病原菌も排泄されなくなり、また、毒素を産生するタイプのものでは毒素が排泄されないため、より多くの毒素が吸収され、症状を重くしてしまう危険があります。もう一つ大切なことは、下痢で失われた水分を十分に補給してあげることです。下痢で失われるのは水だけではありませんので、湯冷ましや番茶のほか、野菜スープやアクアライトの様なイオン飲料をほしがるだけあげることが大切です。あげるとすぐでしてしまうので、あげないようにしていた、という話を時々耳にしますが、これは飲んだものがすぐに出てくるのではなく、胃大腸反射といって胃にも入ると腸が動きだしますので前に摂取したものが腸の動きによって出てくるわけです。

非常に危険な状態へと進行してしまいます。HUSは出血性大腸炎の時に腸の中で放出されたペロ毒素が、吸収されて血液中に入り血管の内側を傷つけることにより引き起こされます。ここまで進んでしまうと救命するのがかなり難しくなりますので、O157感染症でもっとも大切なことは、重篤な状態になる前に適切な治療を受けることです。ひとい下痢や出血を伴う下痢の時は、早めに医療機関を受診してください。受診する際、便を持参してください。この時、便の取り扱いに注意してください。具体的には、赤ちゃんならおむつをそのまま。トイレとて場合も、すべてビニール袋に入れて処理し、さわった場所はすべて消毒し、手洗いも石鹸を用い、流水で念入りに行ってください。治療について、簡単に触れておきます。激しい腹痛や血便のみられる下痢ではむやみに下痢止めを使わないことが大切です。下痢を止めてしまうと、腸内で増えた病原菌も排泄されなくなり、また、毒素を産生するタイプのものでは毒素が排泄されないため、より多くの毒素が吸収され、症状を重くしてしまう危険があります。もう一つ大切なことは、下痢で失われた水分を十分に補給してあげることです。下痢で失われるのは水だけではありませんので、湯冷ましや番茶のほか、野菜スープやアクアライトの様なイオン飲料をほしがるだけあげることが大切です。あげるとすぐでしてしまうので、あげないようにしていた、という話を時々耳にしますが、これは飲んだものがすぐに出てくるのではなく、胃大腸反射といって胃にも入ると腸が動きだしますので前に摂取したものが腸の動きによって出てくるわけです。

6割にみられます。この状態になってもほとんどの場合は治療により軽快しますが、5%ぐらいの人は、HUSと呼ばれる非常に危険な状態へと進行してしまいます。HUSは出血性大腸炎の時に腸の中で放出されたペロ毒素が、吸収されて血液中に入り血管の内側を傷つけることにより引き起こされます。ここまで進んでしまうと救命するのがかなり難しくなりますので、O157感染症でもっとも大切なことは、重篤な状態になる前に適切な治療を受けることです。ひとい下痢や出血を伴う下痢の時は、早めに医療機関を受診してください。受診する際、便を持参してください。この時、便の取り扱いに注意してください。具体的には、赤ちゃんならおむつをそのまま。トイレとて場合も、すべてビニール袋に入れて処理し、さわった場所はすべて消毒し、手洗いも石鹸を用い、流水で念入りに行ってください。治療について、簡単に触れておきます。激しい腹痛や血便のみられる下痢ではむやみに下痢止めを使わないことが大切です。下痢を止めてしまうと、腸内で増えた病原菌も排泄されなくなり、また、毒素を産生するタイプのものでは毒素が排泄されないため、より多くの毒素が吸収され、症状を重くしてしまう危険があります。もう一つ大切なことは、下痢で失われた水分を十分に補給してあげることです。下痢で失われるのは水だけではありませんので、湯冷ましや番茶のほか、野菜スープやアクアライトの様なイオン飲料をほしがるだけあげることが大切です。あげるとすぐでしてしまうので、あげないようにしていた、という話を時々耳にしますが、これは飲んだものがすぐに出てくるのではなく、胃大腸反射といって胃にも入ると腸が動きだしますので前に摂取したものが腸の動きによって出てくるわけです。



最近安達群でもO157の感染症が一例発生しました。くれぐれも注意下さい

に補給してあげることです。下痢で失われるのは水だけではありませんので、湯冷ましや番茶のほか、野菜スープやアクアライトの様なイオン飲料をほしがるだけあげることが大切です。あげるとすぐでしてしまうので、あげないようにしていた、という話を時々耳にしますが、これは飲んだものがすぐに出てくるのではなく、胃大腸反射といって胃にも入ると腸が動きだしますので前に摂取したものが腸の動きによって出てくるわけです。

に補給してあげることです。下痢で失われるのは水だけではありませんので、湯冷ましや番茶のほか、野菜スープやアクアライトの様なイオン飲料をほしがるだけあげることが大切です。あげるとすぐでしてしまうので、あげないようにしていた、という話を時々耳にしますが、これは飲んだものがすぐに出てくるのではなく、胃大腸反射といって胃にも入ると腸が動きだしますので前に摂取したものが腸の動きによって出てくるわけです。

食中毒予防のポイント

- 細菌をつけない**
 - * 薬用石鹸などを使って手をよく洗う。特に食事の前、トイレの後。
 - * 肉・魚・野菜などの食材はそれぞれ別に洗い、別々に保存する。
 - * 包丁・まな板・食器・ふきんなどはできるだけ熱湯消毒をする。
- 細菌を殺す**
 - * 食品を75℃で1分以上加熱する。揚げ物などでは、中心温度が75℃以上になるように十分に加熱する。
 - * 野菜などの生ものや手を洗うときは必ず水道の流水で洗う。水道水には塩素による殺菌力があるが、井戸水・ためた水にはない。
- 細菌をふやさない**
 - * 調理後、すぐに食べる。
 - * 食品を保存する場合は必ず冷蔵(10℃以下)か冷凍(-15℃以下)し、食前に加熱する。
 - * 冷蔵・冷凍で細菌が死ぬわけではないので、過信せず早めに食