

## 夏の食中毒にご注意

 とう  
藤 純一郎

6月末から急に暑くなり、今年は早い時期に梅雨が明けました。皆様はいかががお過ごしでしょうか。私は訪問診療でクリニックから飛び出して患者さんのお宅を回ることが多いので、暑さを特に実感しています。

このようにムシムシして暑い夏は、細菌による食中毒が多くなります。今年は、富山の焼肉屋や山形の団子屋などで、病原性大腸菌による食中毒が続けて報道されましたので、食中毒のことが気になっている方も多いのではないのでしょうか。

夏の食中毒の原因としては、ニュースにもなっている病原性大腸菌のほか、カンピロバクターやサルモネラなどが多く、これらの細菌は通常、食肉となる動物の腸の中にはいるのですが、精肉するとき食肉の表面にも付着してしまいます。これを洗い流さず、また十分に加熱せずに食べた場合には、食中毒になることがあります。症状としては、数時間から数日後に下痢や嘔吐、発熱、腹痛などが見られます。

これまで私自身はひどい食中毒にかかったことはないのですが、昨年、私の知人が焼き鳥屋で食事をし、焼き鳥やレバーなどを食べた数日後から、39度の発熱と1日10回以上のひどい下痢に苦しみ、そのために仕事を休むということがありました。お見舞いもかねてお宅に伺ったのですが、頑強な友人がすっかり消耗しきっていて、「食中毒は怖いね。お年寄りがかかったら大変だね。」と言っていたのを覚えています。

それでは私たちが、食中毒から身を守るにはどうしたらよいのでしょうか。食中毒の予防には、食中毒菌を「つけない」「ふやさない」「殺菌する」が3原則です。まず、何よりも手洗いが大切です。調理の前後や食事前、トイレに行った後の手洗いを徹底することにより、食中毒菌を手に「つけない」ようにしましょう。まな板や包丁、とり箸などを使うたびによく洗ったり、肉や魚の調理に使うものと野菜の調理に使うものを分けるなどして、菌を「つけない」ことも大切です。また、スーパーで買い物をしたら食品を室温で放置せずに、すぐに冷蔵庫に入れ（10℃以下）、菌を「ふやさない」ようにしましょう。肉については、生で食べずによく熱を加えることによって（75℃、1分以上）、「殺菌する」ことが大切です。例えばハンバーグは表面が焼けたように見えても、中心はまだ赤いことがあります。中心までしっかり茶色になったかを確認するようにしましょう。

このように十分気をつけていたとしても、食中毒になってしまうこともあります。その場合、どうしたらいいのでしょうか。軽い場合は、水分を補給し安静にしていれば数日で改善することもあります。下痢が頻繁に出たり、腹痛や嘔吐が激しかったり、便に血液が混じったりする場合は、放置しておくこと命に関わることもありますので、早めにクリニックを受診していただきたいと思います。

「つけない、ふやさない、殺菌する」をしっかり実践して、この夏を元気に生き生きと過ごしてまいりましょう。



# 季節の病気 ～熱中症を予防しよう～

暑い日が続きますね。今年は、すでに昨年かひの5倍の方が熱中症に罹かられています。しかし、熱中症は予防することができます。以下に要点をまとめましたので、ご参考ください。

## ◆熱中症とはどんな病気？

熱中症くすは、高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、下記のような症状が現れます。

軽症 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がふきでる  
中等症 頭痛、吐き気・嘔吐おうと、身体がだるいげんたいかん（倦怠感）  
重症 意識がない、けいれん、高熱、まっすぐに歩けない・走れない

※軽症の場合は、涼しい場所で身体を冷やし、水分を補給することが必要です。  
それでも改善しないとき、そして又、中等度・重症の場合は、病院を受診することが必要です。



## ◆熱中症の予防法

### ☆暑さを避けましょう

屋外では日陰を選んで歩く、日傘をさす、帽子をかぶるなどしましょう。室内では、すだれやカーテンで直射日光を避ける、風通しをよくする、エアコンの温度は28度に設定し、扇風機を使用するなど工夫しましょう。

### ☆服装に注意しましょう

涼しく、通気性・吸水性に優れた素材を選びましょう。

### ☆こまめに水分補給しましょう

のどが渇く前に、定期的に水分補給しましょう。たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに行いましょう。

### ☆普段から、体調管理に気をつけましょう

睡眠不足、バランスの悪い食事などに注意し、ライフスタイルを整えましょう。

今年は、節電の取り組みが呼びかけられていますが、無理な節電をせず、適度にエアコンを使用し、熱中症予防には心がけてゆきましょう。

日常生活のちょっとした工夫から熱中症の予防に努め、猛暑を健康的に乗り切ってゆきましょう！

(参照：厚労省HP・環境省HP)

## ★お知らせ

お盆休みは下記の通りになります。  
期間中、お薬の切れることのないように、お気をつけください。

8月13日(土)～16日(火)

## 編集後記

東日本大震災復興のお手伝いを少しでもさせていただきたいと思い、ボランティアの一員として、岩田県の陸前高田に行ってまいりました。津波の爪痕つめあとはまだ深く、胸が痛みましたが、喜んで下さった東北の方の笑顔が忘れられません。東北の皆様の生活が少しでも整えられ、猛暑の中で、熱中症に罹ることなく過ごされますようにと願っています。

がんばろう、東北！      がんばろう、日本！



内科・消化器内科・呼吸器内科・ペインクリニック内科  
在宅医療部・ウェルエイジング（健康な加齢）センター

医療法人社団トータルライフ医療会

東京トータルライフクリニック

TL人間学実践認定クリニック

日本抗加齢医学会認定医療施設

〒111-0034 東京都台東区雷門2-6-3 ユニカ雷門ビル 2F TEL.03-5806-9871

ホームページ <http://www.tlc.or.jp>