

健康のススメ

今回のドクター

在宅ホスピス医
斎藤 忠雄



テーマ

“食あたり”の季節到来!?

6月というと、何を想像されるでしょう。すぐに頭をよぎるのは、うっとうしい梅雨空ととても怖い、誰もが一度は死ぬほど苦しい思いをした“食あたり”でしょうか。

食あたりは、“食中(あた)り”と書き、正式な医学用語では「食中毒」なのですが、一般には少し軽い症状ですと“食あたり”と表現し大勢がそれこそ病院騒ぎになりますと“食中毒”と表現するのが一般的なようです。

食あたりは、「貝毒」「大腸菌」「腸炎ビブリオ」「サルモネラ菌」そして「ノロウイルス」などが原因となります。4月には大阪湾での二枚貝の貝毒が問題になり、家族連れでにぎわうはずの潮干狩り場が大打撃を受けました。これは大阪湾の海水がきれいになったことが原因、とは皮肉なものです。赤潮の原因となる「ケイ藻類」が水質改善で減少し、そのライバルであった毒性の強い「ウズベンモウ藻類」という植物プランクトンが多くなりそれを二枚貝が摂取。それを人間が食べることで下痢や嘔吐などの症状を起こす可能性があったのです。自然毒ですね。

それとは別に、海水に住む魚介類が原因の腸炎ビブリオ、牛肉・レバー・鶏肉・卵に

多いサルモネラ菌、飲料水やペットが原因のカンピロバクターらによる細菌感染型があります。O-157やO-111は腸管出血性大腸菌と呼ばれ、牛肉の生肉(ユッケ)が問題視されました。

また、黄色ブドウ球菌は、人の手指を介して感染し、おにぎりやすし・サンドイッチ・和菓子の中で毒素を作り出します。加熱によってブドウ球菌は死んでしまうのですが、産生された毒素は耐熱性で食品内に残ります。

食中毒を起こさない三つの条件は、①細菌を付着させない、②細菌を増やさない、そして③殺菌すること。言い換えれば、よく洗い(手指も)、十分に加熱し、保存方法に気を使うことです。ただし、ノロウイルスなどの場合は、ウイルス粒子が空気中に漂いますので、マスクも有効な場合があります。おむね体内に入ってから48時間(2日)以内に発症し、その後70時間(約3日)で回復します。その間一番大事なのは、脱水にならないこと。少量の水分(スポーツ飲料など)をこまめにとること、乳製品と柑橘系はとらないこと。また、下痢止めや痛み止めはむしろ逆効果です。

在宅療養支援診療所・緩和ケア診療所 斎藤内科クリニック

診療科目／内科

診療時間／月・火・水・金・土 9:00～12:00

※診察は完全予約制です。8:00より受付開始

休診日／木・日曜日、祝日

所在地／中央区高志2-20-3

電話／287-5800

ホームページ／<http://smc-kanwa.jp/>

