

博慈会 老研一口伝言

A b o u t o u r b o d y
身体のはなし

食あたり

細菌繁殖の季節を安心して過ごすには

文 福生吉裕

楽しいはずの海外旅行が突然の下痢で急に台無しになった、なんて経験がある人も少なくないでしょう。一見きれいに見えている食器や果物、水も突然の招かざる下痢の原因に変身することがあります。すでに切られて並べられた果物は要注意、果物は自分で剥いて食べてください。氷漬けになっている蚊もいるので、暑いからといって水はお勧めできません。また外国での生野菜、刺身も避けたいところ。トイレ事情も異なる異国で、ウンが悪いと脂汗と下痢とで息も絶え絶えになって帰国となりかねません。私の場合も注意していたのですが、例にもれず突然下痢に襲われた経験があります。その後はトイレ観光がメインの旅行となってしまいました。そのときの原因はどうかホテルの皿(きれいに洗っていない)のようでした。やはり外国では…、としみじみ思い知らされたのであります。

●清潔日本の落とし穴

さて、食あたり、食中毒は誰にでも、どこにいても降りかかってくる。戦後50年間に農業と化学肥料の普及により日本は屈指の清潔大国になりました。寄生虫、ばい菌はこの世から消え去ったかのように見えます。最近では抗菌鉛筆、トイレの台座の抗菌シートなど、清潔グッズまで氾濫し、感染症の発生率はいったんは低下を示したかのように見えました。

本来私達の体には侵入した異物に対する防御システム(免疫)が備わっていますが、菌力が弱くなったと安心したときが危ないのです。O-157は免疫のできていない日本の子供を突然襲いました。菌力のバージョンアップが生じていたのです。菌側に生じたこれほど突然の変化は専門家に任せなければなりません、生活の不注意から襲ってくる菌も突はまだうようよしているのです。

●食中毒の主な菌とその予防

6月は細菌にとって繁殖に好都合な季節。お腹にくる代表的な菌としては腸炎ビブリオ、サルモネラ菌、ブドウ球菌、病原性大腸菌など目白押しです。これらの菌は一般家庭のどこにでもいますが、特に腸炎ビブリオは魚介類などに多く生息しています。生鮮魚介類は10度以下で保存し、手、まな板など調理器具を清浄にし、加工食品はできるだけ早く食べるのが予防のコツです。サルモネラ菌はヘビやカメなどのペットやネズミが運んできて感イラスト Mumurik

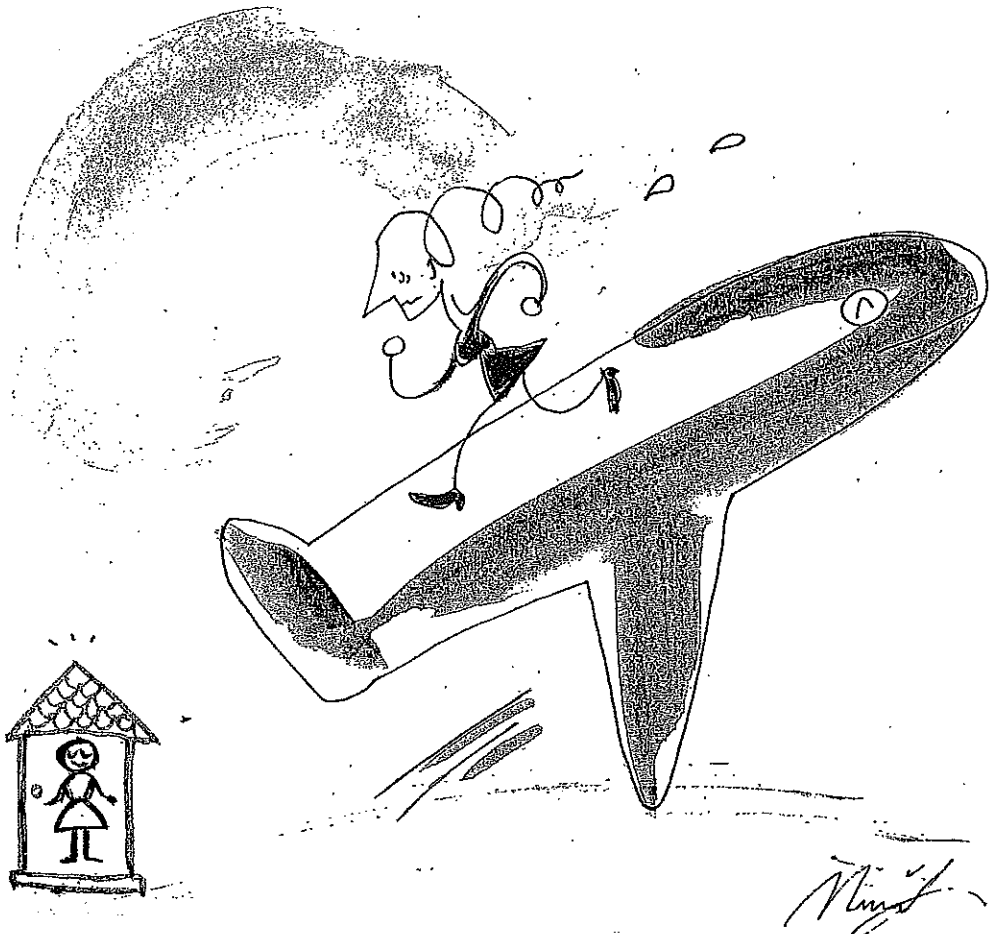
染する場合が多く、食肉、卵などにつきやすいため、洋風菓子や自家製マヨネーズは早く食べるに越したことはありません。これらの菌にあたる発熱、嘔吐、腹痛などの症状を見ますが、食材を十分加熱すれば予防できます。ブドウ球菌は折り詰め弁当、おにぎりなどあらゆる食品にいます。冷蔵、冷凍、加熱、手洗いで菌の汚染、繁殖を防ぎ、調理場の整頓と調理器具の煮沸消毒、乾燥などをこまめにすることが大切です。O-157は病原性大腸菌のバージョンアップした菌です。アメリカなどでは牛など家畜の便に汚染された肉に多く、また井戸水などにも存在しています。日本ではかいわれ大根が疑われました。

O-157の退治法はこの菌の名前に隠されています。名前を逆にするのです。つまり75度で1分の加熱で菌は0になるというわけで

す。しかしキッチンの整頓と手をきれいに洗うことが基本です。また梅干しなどの酸っぱいものは胃酸の殺菌作用を強めます。唾液の分泌も高め、胃のぜん動も活発にし食欲も増すので夏の食材には最適です。

●下痢止めは逆効果の場合がある

腹痛や下痢のときは条件反射的に下痢止めを服用しがちですが、食中毒には逆効果なので注意しましょう。むしろ出したほうがいいのです。また、風邪の腹部症状と間違えて風邪薬を飲んで悪化させる人もいます。いずれの場合もおかしいと思ったら、症状をお医者さんに詳しく伝えて、指示を仰ぐように。自分でできる応急処置としては十分な水分の補給を心がけることです。安静にし、消化しやすい食事をとるとともに、腸にやさしい温かいお茶などをとるとよいでしょう。



●著者プロフィール

福生 吉裕 (ふくお よしひろ)

一般財団法人 博慈会 老人病研究所 所長。

日本医科大学 連携教授。

『未病息災』(源草社) など著書多数。

一般財団法人博慈会 老人病研究所