連載
いのちのひろば（28）
毎月１回、中旬の水曜日に掲載

『夏の食中毒』
加熱調理にも注意は必要です。

小田原医師会　渡邊 謙一

今月のひとこと
夏場は食品の傷みと食中毒に要注意。食中毒を引き起こす原因菌を「①つけない②増やさない③やっつける。」という、食中毒対策の三原則を改めて理解しましょう。

コロナウイルス感染症の非常事態宣言は明けたものの、第二波の襲来が不安な生活が続いており、これを予防するための新しい生活様式への切り替えが求められています。

この感染予防対策の一つとして町でよく見かけるようになったのが、外食店のテイクアウトサービスです。

外食店の味が手ごろに3密を防ぎながら食べられるというメリットから重宝されています。しかし最近このテイクアウト食が原因となった可能性があるとする食中毒発生の新聞記事を時折目にします。

コロナ感染症が収まらぬ中、細菌による食中毒発生が年間通して最多となる時期に入っていることを忘れてはいないでしょうか。

1　食中毒とは

食中毒とは人体に有害な物質・生物が食事と供に体内に取り込まれ、その後に人体に何らかの不具合が起きることで、嘔吐・下痢・発熱などが代表的な症状となります。

有害なものとして、感染（ウイルス・細菌・寄生虫）・自然毒（植物・生物）など多数の原因が存在しますが、私たちが遭遇する大半は感染によるものです。

2　感染性食中毒

食中毒は一年を通して見られます。

発生する患者数はウイルスを原因とするものが最も多くなります。

しかしウイルスは冬期の乾燥した時期に活発化して発生の中心となりますが、細菌は梅雨時から夏季の高温多湿な環境で増殖しやすく、まさに今の時期が最も注意をすべき季節なのです。

とは言え皆さんも、この季節は生ものを食べることを控えたり、食べる前の加熱を怠らないよう心がけていると思います。

ほどんどの細菌はこれで死滅し、食中毒が防げるので、食前の過熱はとても大事であることはたしかです。

ただし、これでも安心できない菌がいるのです。それが、ウエルシュ菌です。

聞きなれないと思いますが、カレーやシチュー、スープ、味噌汁、めんつゆなどの温め直しなど、注意をしなければ、思わぬ落とし穴が待っていることがあります。これはウエルシュ菌の独特な性質に原因があります。

3　ウエルシュ菌とは？

①生息場所

ウェルシュ菌は、土や下水の中、健康な人や動物の腸内など自然界に幅広く生息している細菌で、中でも牛・鶏・魚が保菌していることが多いと言われています。

②発生頻度（表1①②③）

日本では発生件数はそれほど多くないものの、菌の性質から集団発生など一度に多くの人数の感染者が出ることが多く、患者数はこのところカンピロバクター菌に次ぐ2位で全発生患者数の約25％を占めるほどになります。

③原因となる食品

汚染された肉類や魚介類を使用して調理した「煮込み料理」が原因となる事が多いとされます。「カレー」や「スープ」「シチュー」「味噌汁」「めんつゆ」などの大鍋での調理、特に再加熱の際に注意が必要です。

④菌の特徴（図1）

ウェルシュ菌は空気が嫌いな細菌（嫌気性菌）です。

粘度のある液体を大鍋で加熱調理すると、鍋底の角などは外気にさらされることなく酸素濃度が低くなるためウェルシュ菌の繁殖しやすい状態が出来てしまいます。

また、食前などに再加熱をすると芽胞という特殊な卵の殻のような覆いを形成します。このような形態になってしまうと100℃で6時間加熱しても死滅させることはできませんから、通常の加熱では死滅しません。

これを防ぐ為には、調理の際によくかき混ぜ、鍋底の角にも空気を送りながら加熱しましょう。

そして調理後は早めに食べきり、残りを保存する場合は室温で放置せず、速やかに粗熱を取って冷蔵庫に保存するようにしましょう。

※氷や保冷剤などを利用すると早く冷却することができます。

⑤感染を起こすとどのようになる？

主な症状は、水様性の下痢と腹痛です。激しい嘔吐や高熱は少ないとされます。

潜伏期間は、原因となる食品を食べてから6～18時間と比較的短時間に症状が出現します。

発症後は、一般的には重症化することはまれで発症後1～2日で快方へ向かいます。

安静休養し、脱水を防ぐよう水分摂取（スポーツドリンクなど）に努めるようにします。経口での水分摂取が難しいようであれば近くの医療機関に相談するのが良いでしょう。特に高齢者や小さいお子さんは脱水に陥りやすく注意が必要です。

4　まとめ

テイクアウトやデリバリー料理は調理してから食べるまでの時間が長く、気温が高い夏季には細菌の繁殖に適した温度になりがちで食中毒のリスクが高まります。購入後はできるだけ早く食べきるか早期に冷却して保存します。再加熱の際もウエルシュ菌などには注意が必要です。

また感染性食中毒の発生には腸内環境の乱れが少なからず影響しています。日頃より暴飲暴食を控え、ストレス解消に努め、自ら感染に対する防御力を維持するため栄養のバランスの取れた食事で規則正しい生活を心がけましょう。

食中毒の対策の3原則を改めて理解しましょう。（図2）

1　つけない。
2　増やさない。
3　やっつける。

※参考文献（ホームページ）＝神奈川県食中毒発生状況、厚生労働省食中毒統計資料、NIID国立感染症研究所

（わたなべ・けんいち　東海大学医学部卒業、同消化器内科入局一講師一（現）非常勤講師、2010年より扇町しらさぎ内科クリニックにて診療、日本消化器病学会専門医・日本消化器内視鏡学科指導医、認定内科医・認定産業医）

次回は8月中旬に掲載予定。「熱中症」についてお伝えします。

図-2　出典　厚生労働省食中毒パンフレット

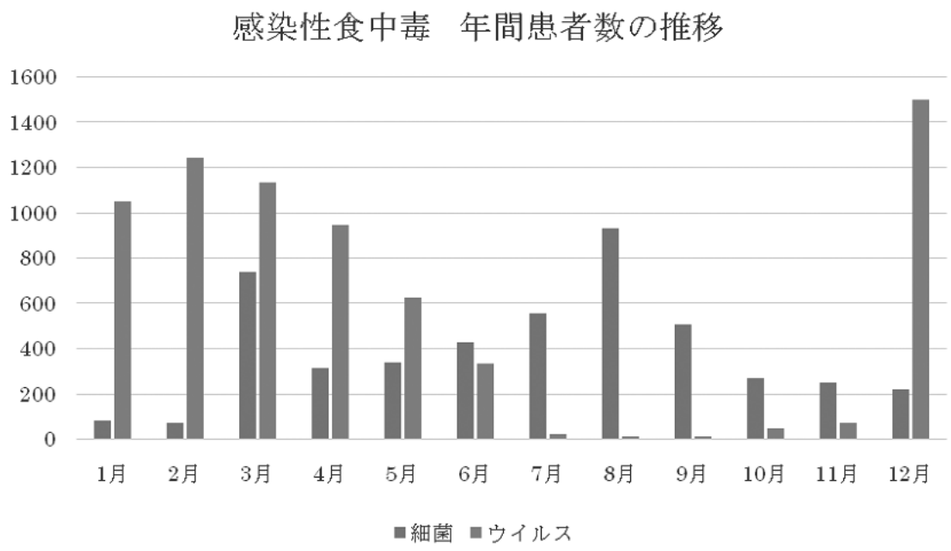

表1-①　出典 令和元年食中毒発生状況（厚生労働省厚生労働省）より作成

細菌性食中毒　菌別発生患者数

細菌名	2017年	2018年	2019年
サルモネラ菌	1183	640	478
ブドウ球菌	336	405	393
腸管出血性大腸菌	168	458	165
その他大腸菌	1048	404	373
ウエルシユ菌	1220	2319	1166
カンピロバクター菌	2315	1995	1937
セレウス菌	38	86	229
総数	**6621**	**6633**	**4739**

表1-②出典　厚生労働省　食中毒統計資料(2017～2019年)より作成

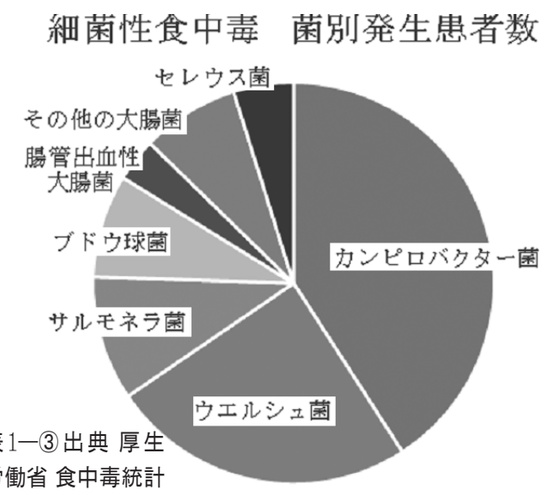

表1―③出典 厚生労働省 食中毒統計資料（2019年）より作成

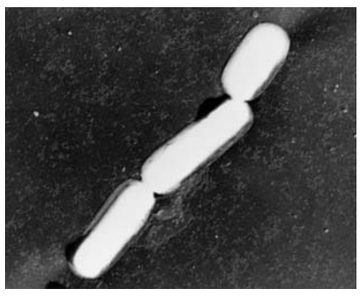
図1　出典 ウエルシュ菌電子顕微鏡写真　国立感染症研究所ホームページより

新型コロナウイルス感染予防対策

地域での活動を再開するにあたって
～新たな日常を取り入れましょう～

1．感染予防対策を行いましょう
- □ マスクを着用しましょう
  暑くて苦しい時は、無理せず、いったん外に出て人のいないところではずしたり、休憩したり、水分をとるようにしましょう。
- □ 入室する際は、アルコールで手指消毒をしましょう
  石鹸での手洗いをし、なるべく物に触れないようにしましょう。
- □ 換気をしましょう
  窓やドアを開けましょう。冷暖房中は、1時間に1～2回、1回あたり5分程度を目安にしましょう。
- □ 体調チェックをしましょう
  毎日体温をはかり、発熱やせき、のどの痛み等の症状がある場合は休みましょう。ご自身の行動を記録しましょう。

2．人との間隔をとりましょう
- □ 間隔を1～2メートル開けましょう
  最初はメジャーで測るとどのくらい離れればよいかわかってきます。
- □ 定員の半分程度を目安にしましょう
  部屋だけでなく、乗り合いの車等も注意しましょう。

3．再度の流行に備えましょう
- □ 自宅で体を動かしましょう
  感染症の状況により、自粛が繰り返されることを想定して、テレビや本、ポスター、DVD、インターネットの動画等を活用しましょう
- □ 将来に向けて、少人数での集まり方を考えてみましょう
  最初は無理かもしれませんが、これまでの考え方や方法を変えてみることも考えてみましょう。

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます　http://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/

○万が一、発熱や息苦しさなど体調が悪くなったら

病院・クリニックの受診について
発熱や呼吸器系の症状などがある場合は、受診の前にかかりつけの病院やクリニックに必ず電話連絡し、指示を受けてください。また、かかりつけの医師がいない方は、次の窓口にご相談ください。

【症状に不安がある方の相談】
◎帰国者・接触者相談センター（県庁）
電話045－285－1015
（毎日24時間受付）

※令和2年6月　日現在

【医療機関の案内や受診に関する相談】
◎小田原医師会地域医療連携室
電話0465－47－0833
（月から土曜日　9時から12時、13時から17時
※日曜日、祝・休日、年末年始は休み）

○基礎疾患などがある方へ

糖尿病や心不全など基礎疾患がある方は、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいとされています。服用している薬のコントロールも重要になるので、治療、服薬は続けましょう。
疑問があれば、かかりつけの医師やかかりつけの薬剤師に相談しましょう。かかりつけの医師や薬剤師がいない場合は、小田原医師会地域医療連携室にご相談ください。

小田原医師会より住民の方々へ

新型コロナウイルス感染症（名称；COVID-19）の感染拡大が危惧される中、日々、様々な情報を耳にしていると思いますが、医療機関を受診する際の注意点をお知らせいたします。

①現在、何らかの理由で通院している方は、自己判断で通院（お薬）を中断しないでください。
現在治療中の病態が保てなくなることで、病態そのものが悪化し、さらに体調が不安定になることで感染のリスクが高くなり危険が増します。処方のうけとり方はかかりつけ医と相談できますので問い合わせてください。

②感染症と思われる「体調不良」がみられるとき、特に肺炎など呼吸器症状があるときには、慌てて受診せず、右記の手順でかかりつけ医または近医に問い合わせをしてください。

不安な毎日を送られていると思いますが、協力してこの窮状を乗り切りましょう。

小田原医師会