

保健管理センターだより

楽しい学生生活のために……

新学期を迎え、一人暮らしを始める方も多いことでしょう！

友達と一緒にパーティーを開いたり外食をする機会も増えるかもしれません。

そんな中、腹痛や吐き気、嘔吐、下痢を訴えて保健管理センターを利用される方も多くなってきます。

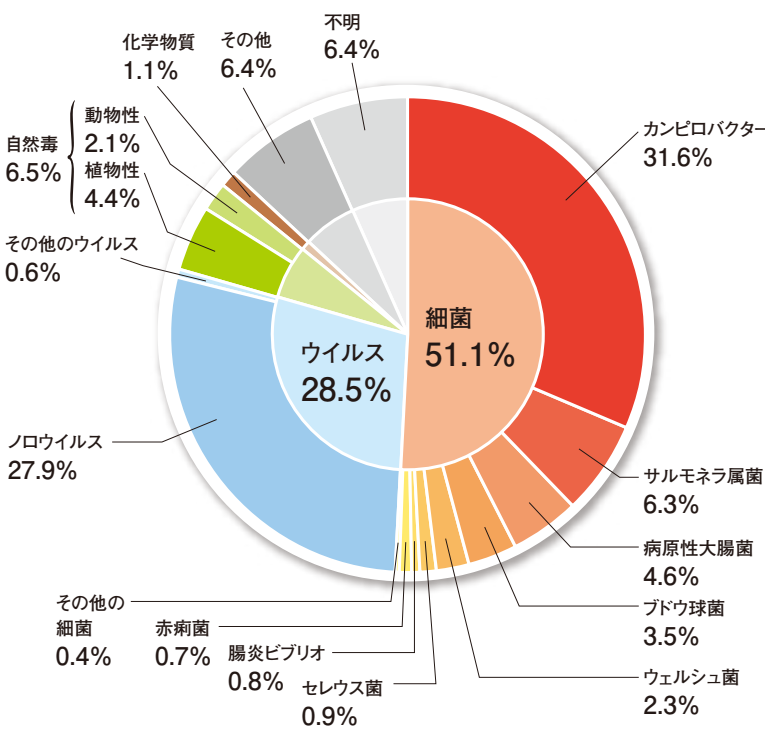
最も多い、病原性微生物による食中毒

食中毒には自然毒(フグ毒、貝毒、キノコ毒など)や種々の化学物質によるものもありますが、最も多いのは病原性微生物(細菌、ウイルス、原虫)によるもので、食中毒全体の約8割を占めています(下図)。この内、細菌による食中毒(細菌性食中毒)は気温の高い夏場に多く、ウイルスによる食中毒(ウイルス性食中毒)は主として

秋から冬にかけて流行します。食中毒の症状は腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、発熱などで、病原性微生物の種類によって発症までの期間(潜伏期間)が異なります(下表)。乳幼児や老人では嘔吐物の誤嚥が肺炎や窒息につながることもあり、鶏肉や牛肉など肉の生食に多い腸管出血性大腸菌(O-157、O-111など)感染症のよ

うに腸管出血や多臓器障害を起こして生命に危険が及んだり、カンピロバクター感染症のようにギランバレー症候群を起こして四肢に力が入らなくなることもあります。腸管出血性大腸菌感染症の発生を防ぐために、飲食店での牛生レバー(肝臓)の提供が法律で禁止されたのも記憶に新しいところです。

全国で報告された食中毒事件の原因(平成23年)



代表的な細菌性食中毒とウイルス性食中毒の主な感染源と潜伏期間

細菌性食中毒には、体内に入って増殖した細菌が腸粘膜に侵入して発症するもの(感染侵入型)と、体内に入って増殖した細菌が産生する毒素によって発症するもの(感染毒素型)、食品中で細菌が増殖する時にできた毒素を摂取することによって発症するもの(毒素型)とがあります。

| | 主な感染源 | 潜伏期間 |
|----------------------|----------|----------|
| 感染侵入型 | | |
| サルモネラ菌 | 食肉、鶏卵 | 5時間～3日 |
| 感染毒素型 | | |
| カンピロバクター ジェジェニ/コリ | 食肉(特に鶏肉) | 2日～7日 |
| 病原性大腸菌 | 食肉 | 3日～5日 |
| ウェルシュ菌 | 食肉 | 6時間～18時間 |
| 腸炎ピブリオ | 海水、魚介類 | 2時間～24時間 |
| 毒素型 | | |
| 黄色ブドウ球菌 | 手指の化膿巣 | 1時間～5時間 |
| ボツリヌス菌 | 土壌、魚介類 | 8時間～36時間 |
| ノロウイルス | 二枚貝 | 1日～2日 |

寒い季節はウイルス性食中毒にご用心!

寒い季節になるとウイルス性食中毒が増え、その98%はノロウイルスによるものとされています。ノロウイルスは牡蠣(かき)などの二枚貝の消化管に存在し、加熱が不十分な状態で食べると発症します。ただ実際には、こうした貝を食べることによって感染することよりも、患者の嘔吐物や糞便の中に排出されたウイルスを吸い込んだり、ウ

イルスで汚染された食材や手から感染することの方が多くと言われています。ノロウイルスは感染力が極めて強い上、感染した人の糞便からは、症状が軽快した後も1ヵ月程度、ウイルスが排出され続けているからです。ノロウイルスによる感染を広めないためには、嘔吐物や便器・ドアノブ・手すりなどの汚染されやすい箇所の適切な処理が

必要です。ノロウイルスにはアルコールは無効で、「ハイター®」、「ブリーチ®」などの次亜塩素酸ナトリウムが入った漂白剤を薄めて使用します。嘔吐物や便器の消毒には50倍希釈液(約1000 ppm)、ドアノブ・手すりの消毒には250倍希釈液(約200ppm)をういます。ただ、手など人体に使用してはいけません。

「食中毒」について知っておく!



「つけない」・「増やさない」・「やっつける」

食中毒予防の三原則は「つけない」・「増やさない」・「やっつける」です。細菌やウイルスといった病原性微生物を食品に「つけない」ようにするには手洗いが肝心です。トイレの後や調理の前はもちろん、生の肉や魚、卵を触った時にも手を洗いましょう。まな板や包丁、トング、調理箸などは、感染源になりやすい肉や魚を扱うものと、野菜や果物を扱うものとで別々にした方が安全です。私たちの手許に届くまでに食材が汚染されてしまっていることもあり、調理器具を介して食材から食材へ病原性微生物が移らないようにする工夫が必要なのです。

「増やさない」ためには低温での保存が役に立ちます。特に夏場の細菌性食中毒を防止す

るには食材を保冷して持ち帰り、速やかに冷蔵庫に入れることが肝心です。ただ、冷蔵庫内の温度で細菌の増殖が完全に止まるわけではなく、冷蔵庫を過信することは禁物です。また、冷凍保存した場合でも、室温で解凍すると細菌が繁殖するため、解凍は冷蔵庫内でするか、電子レンジでする方が良いでしょう。

「やっつける」ための手段としては加熱することが一番です。ただ、食品の中心部が75℃で1分間以上になるように加熱しなければなりません。表面が焦げていても、中の温度が上昇していなければ、だめなのです。ノロウイルスでは85℃で1分間以上の加熱が必要とされています。また、カレーやシチューでの食中毒の原因と

なりやすいウェルシュ菌のように、高温でも「芽胞(がほう)」という状態で生き残り、温度が下がってくると爆発的に増える細菌もあります。黄色ブドウ球菌やボツリヌス菌による食中毒のように、食品中に生きた細菌が残っていても、産生された毒素によって発生するものもありますから、加熱を過信することなく、「つけない」・「増やさない」・「やっつける」の三つを心がけ、調理したものはできるだけ早く食べることが大切なのです。

海外ではさらなる注意も!

海外渡航時には、さらなる注意が必要です。日本ではインフラが整備され、水道水をそのまま飲むことができますが、それは、全ての国や地域に当てはまることではありません。水が

汚染されていると、食材を洗うという行為も逆効果になりかねません。食物についても同様です。それぞれの国や地域の環境や状況に合わせた対策が必要です。留学や海外派遣など

の長期滞在時だけでなく、旅行での短期渡航時にも十分に情報収集し、気を付けてお出かけください。

参考

1. 寺嶋 淳:肉の生食と消化管感染症, 日本内科学会雑誌:101, 3154-3161, 2012
2. 中田裕久, 馬場久光:夏です…細菌性食中毒の季節です! 六甲ひろば 71:11, 2003
3. 木原 彊:細菌性食中毒, 内科学, 88-90, 朝倉書店, 東京, 1991
4. 厚生労働省:食中毒事件一覧速報(平成23年), 2011 <http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/04.html>
5. 東京都福祉保健局:たべもの安全情報館 http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/anzenjoho_index.html
6. 政府公報オンライン:ご注意ください!お肉の生食・加熱不足による食中毒 <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201005/4.html>
7. 政府公報オンライン:食中毒予防の3原則 http://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/contents/gensoku.html

保健管理センターは…

六甲台キャンパス(本部管理棟2階)と深江キャンパス、楠キャンパスにあり、毎年の健康診断やその結果に基づく再検査・精密検査をはじめ、日常の救急処置、健康相談(「からだの健康相談」、「こころの健康相談」)、保健指導、栄養指導、健康教育、産業医活動、調査研究活動などを通じて、学生や職員の皆さんの健康をサポートしています。

また、名谷キャンパスには「からだの健康相談」のための保健管理室と「こころの健康相談」室が設置されています。

「からだの健康相談」や「こころの健康相談」をご利用の際は、待ち時間の緩和と十分な相談時間の確保のため、予約を取られることをお勧めします。

●お問い合わせ

〒657-8501 神戸市灘区六甲台町 1-1
[神戸大学保健管理センター] ☎078-803-5245
〒658-0022 神戸市東灘区深江南町5-1-1
[神戸大学保健管理センター深江分室] ☎078-431-6232
〒650-0017 神戸市中央区楠町 7-5-1
[神戸大学保健管理センター楠分室] ☎078-382-5006
〒654-0142 神戸市須磨区友が丘7-10-2 神戸大学医学部保健学科内
[神戸大学名谷地区保健管理室] ☎078-796-4537

●保健管理センターだより 82

(神戸大学広報誌「六甲ひろば」から引き続き連載)
保健管理センターの詳細につきましては、保健管理センターホームページでも案内しています。 <http://www.health.kobe-u.ac.jp>