

糖尿病 ワンポイントアドバイス 食中毒に気をつけよう!

細菌の繁殖しやすい夏は食中毒の季節です。下痢や嘔吐・発熱によって起こる脱水や、吐いた物が喉につまるなど、幼児・お年より・糖尿病などの基礎疾患のある方は特に注意が必要です。

▶ 食中毒の菌はどこからやってくるの？

家畜の腸管、魚介類に付着しています。また海水、河川、下水、土壌などさまざまの所に潜んでいます。

▶ どんな食べ物で食中毒は起こるの？

- カンピロバクター／肉類、生乳、飲料水など。犬や猫、小鳥などの腸管にも存しますのでペットから感染するケースもあります。
- サルモネラ／鶏肉や牛肉のたたき、牛のレバー刺、卵およびそれらの加工品で加熱をあまりしていない食品。
- ブドウ球菌／おにぎり、寿司などの米飯類やサンドイッチ、和菓子。人の手指を介して感染します。
- 腸管出血性大腸菌（O157など）／牛肉、ハンバーガー、ローストビーフ、生乳、サンドイッチ、サラダ、飲料水。
- 腸炎ピブリオ／海水に住む魚介類。生で食べる刺身やすしなどから感染します。

その他にセレウス菌、ウェルシュ菌、ボツリヌス菌、化学物質、動物や植物の自然毒など原因はたくさんあります。最近では、ノロウイルス（貝類に多い）などのウイルスが原因で食中毒が起こるケースが目立っています。これらは11月頃から多く発生するのが特徴です。

▶ 食中毒を予防するには？

食中毒を防ぐには「細菌を付着させない・量を増や

さない・やっつける」が3大原則です。そのために、まず習慣にして欲しいのが次の3つです。

1. 細菌を付着させない…手をしっかり洗う。洗える食品は丁寧に洗う。食器、調理器具は清潔なものを使う。
2. 細菌の量を増やさない…調理後の食品は早めに食べる。保存の際は冷蔵、冷凍を使い分け適切に保存する。
3. 細菌をやっつける…火を通すべき食品はしっかり加熱し、細菌を殺す。食器や器具類は洗浄後、熱湯や漂白剤等を使って消毒する。



▶ 家庭でできる応急処置は？

下痢や嘔吐による脱水症の予防には水やお茶、スポーツ飲料などで水分補給をしましょう。吐いたものが気管支につまると呼吸困難や肺炎を起こすことがありますから、吐きやすいよう横向きに寝かせます。

自己判断で下痢止めの薬や解熱鎮痛剤を飲まないこと。下痢止めの薬を飲むと、細菌や毒素を腸内にとどめてしまい、症状を悪化させるケースがあります。

▶ このような症状がおきたら医療機関での診察が必要です!

- 下痢が1日10回以上起こる。
- 嘔吐が止まらない。
- 尿の量が減る、尿が12時間以上出ない。
- 体がフラフラする。
- 意識が遠くなる。
- 下痢便に血液が混ざる。

思い当たる食物は捨てないで保存し医療機関に持っていきましょう。（臨床検査技師 井上 吉典）



三重病院 外来糖尿病教室

7月開催のお知らせ

★7月のテーマ **夏の行楽**～熱中症に気をつけよう～

日 時 ●平成21年7月22日(水) 14時～15時
場 所 ●三重病院 研修棟 第1研修室
(表玄関向かって左側の建物です)
担 当 ●内科医師 荒木 里香



夏の暑い時期の行楽は注意が必要です。
糖尿病患者さんが旅行時に気をつけることと、
暑さ対策についてご紹介します

参加費無料です。ご興味のある方はどなたでも参加できますので、当日会場に直接お越しください。