

## 食中毒あれこれ

大阪掖済会病院 消化器内科 副院長 <sup>うの</sup>宇野 <sup>ひろのり</sup>裕典

食中毒というと、「腐ったものを食べてお腹を壊した」と思っている人が多いのではないのでしょうか？食べ物が腐れば、変な臭いや味がします。しかし、食中毒の患者さんはいつも言われます。「特に変なものは食べてないです・・・」と。

そもそも食中毒とは「食べ物や容器などに含まれていたり付着したりする細菌などの微生物や、化学物質、自然毒などを摂取することにより起きる衛生上の危害」とされています。つまり、「食中毒＝腐っている」のではなく、腐っていなくても食中毒菌や物質が体内に入れば食中毒となります。腐敗しているわけではないので、食べ物の見た目、味、臭いはまったく普通と変化していないことも多いのです。このため、味や臭いだけでは食中毒を防ぐことは難しいのです。

では、どのようにして食中毒の発生を防げばいいのでしょうか？厚生労働省では、食中毒の予防の3原則として「つけない」「ふやさない」「やっつける」を提唱しています。食中毒の原因となる菌や物質は私たちの身の回りのいたる所に存在します。あらゆる食材に付着しており、また私たちの手を介して、食材や食器にも拡がります。まずは、これら原因菌をつけない努力をする必要があります。重要なのは手洗いと消毒です。たとえば、生肉や魚を切った包丁、まな板は、生食する野菜などに触れないように使い分けをしたり、小まめに洗うことが必要です。食中毒菌の多くは、高温多湿の環境を好み、逆に10℃以下ではその増殖は遅くなり、マイナス15℃になると止まります。生鮮食品や惣菜は低温で保存し、さらに、冷蔵庫を過信することなく早めに食べてしまうことも重要です。また、ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、十分に加熱してから食べることも重要です。

このような対応で多くのケースは予防可能です。しかしながら、これら3原則に当てはまらないケースも多く、これからの季節で注意すべき点について一部をご紹介します。

### ① 弁当のおにぎりやペットボトルのドリンク

ピクニックなど行楽に持参したおにぎりを食べて、数時間（平均3時間）後に嘔気嘔吐の症状に苦しむ食中毒の原因の多くは、黄色ブドウ球菌です。ヒトの手指や鼻の粘膜に存在しており、この菌より生成された毒素が害を及ぼします。この毒素は熱に強く、100℃で30分加熱しても無毒化されません。素手でにぎったおにぎりが温かい環境下で放置されることによって菌が増殖し、多量の毒素が生成されます。予防としては、調理前の十分な手洗いと、できるだけ素手では握らないことです。毒素は熱に強いので、毒素に汚染されてしまったおにぎりは、バーベキューなどで焼きおにぎりにしたとしても無毒化されないので注意が必要です。

また、ハイキングなどでのペットボトルの飲み歩きも注意が必要です。糖分を含むドリンクをペットボトルで口のみした場合、時間とともに爆発的に菌量が増加していきます。カテキンの含まれるお茶や、水の場合はまだましですが、暖かい気候のもとで朝飲みだしたドリンクを長時間かけてちびちび飲むのは危険です。

## ② サバに中（あた）る 寄生虫アニサキス

白色透明な2cm程度の糸ミミズのような寄生虫です。魚介類の内臓に寄生していますが、魚介類が死亡すると内臓から身のほうに移動してきます。できるだけ新鮮なもので内臓を取り除いたものが安全といわれます。サバに最も多く、サンマ、サケ、イカにもいます。これらを生食すると、8時間以内に起こる激しい上腹部痛の原因となり、胃壁に刺入したアニサキスを胃カメラで取り除くと速やかに症状は消失します。加熱すれば防げますが、シメサバのような酢では予防できません。また、マイナス20℃で24時間冷凍すると死滅しますので、むしろ冷凍物のほうが安心と言えます。海外では冷凍処理が義務づけられている地域もあります。

## ③ 穴場の潮干狩り

春から初夏にかけて人気の潮干狩り。管理された潮干狩り場はどこもいっぱいです。混雑していない穴場を期待する気持ちは理解できます。しかし、注意が必要です。アサリなど2枚貝には貝毒が含まれていることがあります。貝毒もまた熱に強く、煮ても焼いても無毒化されません。神経系に作用し筋麻痺を引き起こし呼吸困難となり死亡することもあります。貝毒の管理がされていない河口や砂浜など穴場の潮干狩りは非常に危険です。安全な潮干狩り場で楽しみましょう。採るだけで食べないのなら、当然、問題ありません。

## ④ 2日目のカレー

おいしいと言われる2日目のカレーにも潜む危険があります。ウェルシュ菌と呼ばれる食中毒菌です。この菌は、食品では牛肉、豚肉、鶏肉など食肉から多く検出されます。多くの食中毒細菌は熱には弱いのですが、ウェルシュ菌は熱に強く、1時間以上煮込んでも死滅しません。加熱後、常温で放置し45-50℃くらいに下がってくると活動を再開します。特に酸素のないところを好みますので、煮込んだカレーやスープの中でも室温で放置すると増殖します。10℃以下ならほとんど増殖しませんので、カレーを保存する場合は小分けにしてなるべく早く冷やすといいでしょう。

#### ⑤ 食器の浸け置き洗い

使用後の食器、洗うのが面倒になって、水につけて次の日まで放置したりしていませんか？ある研究では、約10時間浸け置き放置した洗い桶の細菌は約7万倍に増加していることがわかりました。洗剤を入れた浸け置きであれば、かなり改善されますが、それでも菌の増殖は防げません。1時間程度の浸け置きであれば、問題ありません。使った食器はすぐ洗うか、または高温で洗浄する食洗機の利用がよいでしょう。

日常に潜む食中毒の危険を理解し、予防を心がけ、健康な生活を送りましょう。

大阪掖済会病院

〒550-0022 大阪市西区本田 2-1-10

TEL:06-6581-2881

FAX:06-6584-1807

<http://www.osaka-ekisaikai.jp/index.html>