

食中毒 - 腸管出血性大腸菌 -

院長

焼き肉チェーン店でユッケによる集団食中毒が起き、4人の方が亡くなりました。これからの季節、食中毒が増えてきます。しっかり理解し、対策を考えてみましょう。

細菌性食中毒は、大きく感染型と毒素型に分けられます。感染型の食中毒を起こす細菌には、カンピロバクターや病原大腸菌があります。毒素型では、黄色ブドウ球菌が有名です。感染型は、細菌が付着した食物を摂取し、腸管内で増殖して発症します。毒素型は、食物に付着した細菌が毒素を産生して、毒素により症状を呈します。一般には感染型と比べて、毒素型の潜伏期が短い傾向があります。

さて、事件をうけて腸管出血性大腸菌という名前が知られるようになりました。腸管出血性大腸菌は、病原大腸菌の仲間、感染してから毒素を作り出すので、分類では生体内毒素型と呼ばれることがあります。この菌の発見は比較的新しく、1982年アメリカでのハンバーガーによる集団食中毒事件があり、O157が初めて見つかりました。O157がよく知られていますが、今回の事件の原因はO111で、ペロ毒素と呼ばれる赤痢菌とよく似た毒素を産生するのが特徴です。

腸管出血性大腸菌は、牛、ヤギ、羊などの反芻動物(胃に4つの部屋がある)が腸内に保菌していますが、腸管外には存在しません。感染経路は、解体時の汚染だけでなく、糞便や汚染された地下水が原因となることもあります。生肉はもちろんですが、ハンバーガー等の肉の加工品、生食用の野菜等も原因と考えられています。汚染されるのは表面だけで、肉や野菜の中まで入り込むことはありません。

食中毒の一般的な症状は細菌によって多少異なりますが、発熱・嘔吐・腹痛・下痢が中心です。腸管出血性大腸菌の感染では、全く症状がないものから軽い腹痛や下痢のみで終わるもの、さらには頻回の水様便、激しい腹痛、著しい血便とともに重篤な合併症を起こし、時には死に至るものまで様々です。発熱をとまなうことは少なく、3-8日の潜伏期の後に、頻回の水様便で始まります。さらに激しい腹痛を伴い、まもなくひどい血便となるのが特徴です。これが菌の名前の由来でもある出血性大腸炎です。下痢症状出現の数日から2週間以内に、6~7%の割合で溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳症などの重症な合併症を併発し、下痢や血便の症状が重いほど頻度が高いと言われています。溶血性尿毒症症候群は聞き慣れない病気ですが、毒素の影響により腎臓の細い血管が障害を受けることにより、溶血性貧血(血液が溶けて起こる)、血小板減少(血液が固まらなくなる)、腎不全(尿がでなくなり老廃物が体内に溜まる)が特徴で、子どもや老人に多く見られ、様々な臓器の障害により死亡率が1~5%の怖

い合併症です。

さて治療ですが、専門的な治療は医師に任せるとして、多くの方々の意識にある「下痢は下痢止め」は、誤解です。入り込んだ細菌や毒素を素早く排泄するために嘔吐が起こり、吐



ききれなかったものを排泄するために下痢が起こるのです。という理由から、吐くから吐き止め、下痢だから下痢止めと安易に考えることは正しいことではありません。気持ちが悪い時に吐くとすっきりする、急にお腹が痛くなって下痢をすると腹痛が治るということは、時々経験することでしょう。怖い話になりますが、O157では下痢止めを使った方が、死亡率が高いとする報告もあるくらいです。こんな時に無理に吐き気や下痢を止めると、病原体や毒素などの排泄が遅れ重症化することもあります。最近の考え方では、吐き止め、下痢止めは使わないというのが原則です。

食中毒は病気でありながら、治療より予防対策が重要になります。食中毒予防3原則は、“付けない、増やさない、殺す”です。商品の回転が早く、衛生管理がしっかりした店を選ぶことが基本です。気温が高くなると食中毒が増えることから、保存の仕方でも考えてみましょう。「冷蔵庫に入れておいたから大丈夫」も誤解のひとつです。100%安心ではありませんが、4°C以下に保てば細菌の増殖は押さえられます。扉の開け閉めは最低限にして余裕をもって収容することが、庫内の温度の安定だけでなく電気代の節約にもなります。食べ物を充分加熱することも大切で、75°Cで1分以上加熱すれば、細菌は死滅します。菌の付着は表面だけなので、牛肉等は普通に焼いて食べれば心配はありません。ひき肉や成型肉(細かい肉や内臓肉を結着剤で固めたもの)では、内部まで十分火が通るようにしましょう。加熱は基本的な予防策ですが、今回の事件を教訓として、“生ものを食べない”という意識を持つことが重要です。汚染された包丁やまな板等の調理器具から広がることを覚えておきましょう。広がりを防ぐだけでなく、野菜など食材を十分洗い、手洗いをしっかり励行することが基本中の基本です。

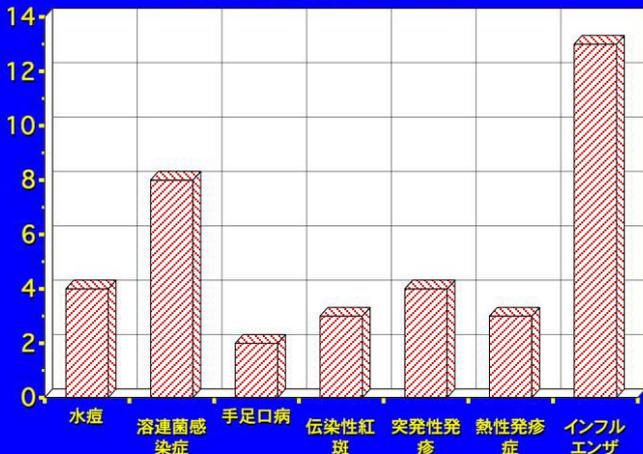
冷蔵庫では完全に菌の増殖を抑えきれず、毒素は加熱でも分解しないので、食中毒予防の第一は病原体や毒素の付いたものは口に入れないことです。“臭いも大丈夫、腐ってもいない”と食べてしまうことがありますが、これで判断できるようなら食中毒になる人は誰ひとりいないはずで、“この程度なら心配ない”とか、“腐っていなければ大丈夫”という油断が大敵です。予防対策をもう一度見直し、食中毒を防ぎましょう。

読者の広場

先月は25通のメールを頂きました。宮城野区の若桑さんから。「先生ご苦勞様です。若桑李実香のははです。うちは、ガスだけが、また止まってしまいました。私も前回の恐怖心からか、手が震えてラジオのチャンネルが台合わせられませんでした。前回とは、揺れ方が違ったからか、今回は、前回無傷だった食器が割れ、サッシや障子戸もはずれました。やっと前の散乱が片付いたと思ったのに...今朝は、3時までかかって片付け、取りあえず3時間の睡眠で、出社しました。まだ実家で生活をしており、月曜日から1みの学校も始まるため、明日アパートへ帰ろうかと思っていた矢先。徐々に震災前の生活に戻りつつあったのに、追い討ちをかけるような夕べの余震。もうこれで終わりにしてほしいですね。震災後、災害速報ばかりが携帯に届く中、先生からくるクリニックニュースがとても楽しみにになりました。また、ちょっと大変になりましたが、先生も頑張ってください。クリニックの皆様にもよろしく。」。確かに2回目は心理的には辛いものがありました。安心のためのMail News楽しみとは、嬉しい限りです。続いては青葉区の小野寺さんから。「小野寺隆徳(りゅうと)真生(まい)の母です。いつもありがとうございます。診察中だと無駄話ができないと思い、このアドレスでいいのかわかりませんが、お話ししたくメールしました。今月の院内報読みました。大震災から一ヶ月、本当に先生も大変だったと思います。私も市営住宅が住めない、市からは引っ越し前提の通知はくるし、避難所生活もいつまで続くのが不安だし、情けなくも体調を崩して食料もあまりない時に食べられなくなる子供達は次々風邪をひくし...。いろんなことがありすぎました。主人の岩手県陸前高田市の実家も、私の実家の山元町も津波の被害は甚大で、どちらの実家も無事でしたが、津波で家を流された親族との共同生活を現在もしている状況です。不安でしかたない時に、先生の診察開始のメールが届き、それだけでどれだけ安心したことが...。まさにクリニックの理念、『母親の不安の解消』さすがです!!先生の診察を受けられて、本当にありがたかったです。開院しながらも先生は避難所も回られてたことを院内報で知り、やっぱりかわむら先生は素晴らしい先生だなあ、と改めて実感しました。幸いにも住宅に戻れ、これでまた先生のとこに通えることにさらに安心しました。先日の余震で住宅はさらにあちこちヒビや崩れたところもあり、一時ライフライン全滅になりましたが翌日には復旧!また振出かと思ったので、ヒヤヒヤでした。かわむら先生のそばに住んでるだけで、とても心強いです。これからも、よろしく願います!」こちらでもMail Newsが役立つ見たいですね。当院の理念を知っていてメールを頂くこと、そのひとりで取り組んできた苦勞が報われるような気がしています。ありがとうございました。続いては宮城野区の毛利さんから。「毛利涼楓・大洋・康聖の母です。ご無沙汰しています。東日本大震災以降、宮城野区役所勤務なので、震災対応業務で自宅にもなかなか帰れない生活をしていました。今日、久しぶりにクリニックのHPをのぞいたところ、震災直後に開院していたことを知り、改めて先生はじめクリニックのスタッフの皆さんに頭が下がりました。大震災後の不安な時期に、多くのお母さん方が安心できたことと思います。千年に一度の大震災にも負けなかった先生の開業理念に、ただただ感謝感激です。津波の押し寄せて来た地区に何度となく仕事で足を運び、命の儂さを感じたり、無力感にさいなまれたりして落ち込むことも多かったですが、先生の開業理念への姿勢を見習って、私も微力ですが一人でも多くの市民のために頑張ろうと改めて思うことができました。自宅も全損認定されましたが(住めなくはないです)、負けないで頑張ります二話は変わりましたが、報告です。涼楓ですが、先生にリレンザの投与をしていただいたおかげで安心して私立高校を受験・合格することができました。公立高校(仙台二高)もその流れで安心して受験・合格できました。いつのころからか抱いていた小児科医になるという夢に一步近づけたようです。本当に、あの節はありがとうございました。ずっとお礼が言いたかったのですが、随分遅くなってしまいました。いつも笑顔と安心をいただいている母長さんをはじめスタッフの皆さんにも、よろしくお伝え下さい。お身体を大切に、これからも病気の子供と悩める母のために、よろしく願います。三人とも元気で、クリニックを訪れることがめったになくなった我が家ですが、先生が元気に活躍されていて、病気になったら診ていただけるといことが何よりの安心で驚沢すぎる幸せだなあと感じています。お伝えしたいことが多すぎて、まとまりのないメールを長々と失礼しました。」。今回の震災では行政の方々も大変だったでしょう。ご苦勞様です。開業理念を見習ってという言葉、本当に嬉しい限りです。今は、みんなが少しずつでも力を出しあうことが必要です。涼楓ちゃん、おめでとうございます。いつの日か小児科医として出会うことを楽しみにしています。



4月の感染症の集計



特に流行している病気はありません。インフルエンザはほとんどがB型で、一部の小学校では学級閉鎖もありますが、仙台市内では大きな流行にはなっていません。でも注意は必要です。

Mail News, Twitter, Blog の紹介



Mail News は、震災を切っ掛けに320人を越えるお母さん方に登録をいただいています。右上のバーコードから「登録希望」と登録者、お子さんの名前を送信してください。

携帯用HP(左のバーコード)でMail NewsとTwitterも読めます。両方で情報を提供していました。Blog(右下バーコード)では、震災の始まりからの詳しい状況を写真入りで紹介してあります。是非お読みください!



編集後記

なんか集中力が持続できず、新聞の発行が遅れて申し訳ありません。2ヶ月近く経っているのに、まだまだ不自由な生活を強いられている人たちがたくさんいます。周辺では、普通の暮らしと何も違うところがありません。ともすれば震災を忘れそうですが、ひとりひとりが思いやりの心を持って、いろいろと協力をお願いします。



楽しいことも大切ですが、『お母さんクラブ』は市民センターの都合でしばらくの間お休みします。

震災でのクリニックの対応・院長の取組み・患者さんからのメール・被災状況は、Blog「こどもクリニック四方山話」で!!