



クリニックだより



今年の愛媛県地方の梅雨入りは、6月26日ごろで例年より3週間ほど遅く、そのあとも晴天の日が続いたり気温もそれほど上がらなかったりで、7月上旬まではおよそ梅雨らしくない日が多かったようです。そのためか、日によって寒暖の差が著しく体調を崩す方が多いようです。また、夏風邪に罹る方も例年より多く、夏にもかかわらず市内の小中学校でA型インフルエンザが集団発生したりしています。衣服や部屋の温度をこまめに調節して、体調管理にご留意ください。

とは言え、7月下旬には梅雨が明け暑い夏がやってきます。夏バテや熱中症にならないよう今のうちから対策を立てるように心がけて下さい。

さて、今回は夏の食中毒について触れてみたいと思います。食中毒は細菌やウイルスに汚染された飲食物や、フグの肝、毒キノコなどの有害物を飲食することによって起こります。その中で梅雨時から夏にかけて発生件数や重症例が多いものは『細菌』が原因である食中毒が最も多いといわれています。

【主な食中毒菌】（主な感染源/潜伏期間）

- ・カンピロバクター（鶏卵・食肉/1～7日）
- ・サルモネラ菌（鶏肉/6～72時間）
- ・黄色ブドウ球菌（貯理社の手指/1～5時間）
- ・腸炎ビブリオ（魚介類/8～24時間）
- ・腸管出血性大腸菌【O157】（食肉/3～8日）
- ・ウエルシュ菌（煮込み料理/6～18時間）

【主な症状】

激しい腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱など

乳幼児や高齢者、妊娠中の方、悪性疾患を含む慢性疾患で治療中の方、貧血の方、胃切除後の方などは重症になりやすいので特に注意し、食中毒が疑われた場合には、なるべく早めに医療機関を受診しましょう。

食中毒から身を守る予防のポイントは、①細菌をつけない（手や食材、調理器具をよく洗う）②細菌を移さない③細菌を増やさない（冷蔵庫や冷凍庫の活用）④細菌を死滅させる（十分な加熱）⑤安全な食材を使う（消費期限を守る）などです。

同じ食品を食べても、食中毒を発症するかどうかはその人の健康状態によって左右されます。過労や睡眠不足、過度なストレスを避け普段から体力をつけてください。

