

食中毒について

医療法人 小金井中央病院
内科医長 宮澤 巧

食中毒とは？

食中毒とは、食品に起因する下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの症状の総称で、原因によって症状は様々です。

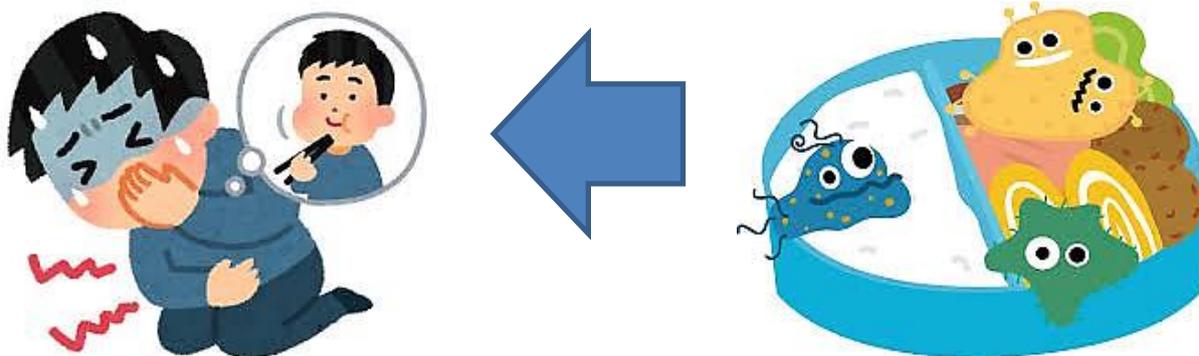
なお、微生物のノロウイルスやO157などは、食中毒の原因になることがあります。それらに感染したからといって必ずしも食中毒とよばれるわけではありません。なぜなら、ノロウイルスは感染者の嘔吐物や便などから、O157は感染者の便や保菌牛等から、食品を経由することなく、直接ヒトに感染することがあるからです。この場合は、食品を経由しませんので、食中毒とは言いません。



食中毒の原因は？

食中毒の原因は、大きく分けて、サルモネラや病原性大腸菌のような微生物、ふぐ毒やきのこ毒のような天然毒素、メタノールやPCBのような化学物質があります。

また、微生物には、細菌、ウイルスなどがあります。



予防法は

食中毒を予防するためには、食品中の食中毒菌をできるだけ少なくするために、「汚染防止（食中毒菌を食品に付けない）」、「増殖防止（食中毒菌を増やさない）」、「殺菌（食中毒菌を殺す）」が重要です。この3原則を意識しながら、要冷蔵のものは冷蔵庫の中で保存し、消費期限を参考にして早めに食べ切るなどの注意が必要です。

■ 食中毒予防の3原則



過熱について

“加熱”は、有効な殺菌の手段であり、一般に、加熱を十分に行うことで、もし、食品中に食中毒菌がいたとしてもほとんどの菌は殺すことができます。

しかし、加熱さえすれば、必ずしも食中毒を防げるわけではありません。

加熱後に、手指、調理器具、他の食材等から食中毒菌が二次汚染する可能性がありますし、加熱によって全ての病因物質の毒性を失わせることができるわけではないからです。よって、加熱したことに油断せず、残暑の厳しいこの時期は特に調理後の食品であっても、室温に長く放置しないなどの注意が必要です。



高齢者に多い誤嚥性肺炎

医療法人 小金井中央病院
中央棟3階看護師長 関口 美和

誤嚥とは…

食べ物や飲み物が誤って気管や気管支に流れ込んでしまうことを『誤嚥』と言います。『誤嚥』は唾液を上手く飲み込めなくても起こります。



誤嚥性肺炎とは…

『誤嚥』した食べ物や飲み物・唾液が肺の中で細菌繁殖することで肺炎となります。これを『誤嚥性肺炎』と言います。

高齢者に多い誤嚥性肺炎…

若い時は食べ物や飲み物・唾液が間違っても、気管に入っても、むせることで条件反射が働きそれらを出そうとすることができます。しかし、加齢に伴い高齢者は体力や免疫力の低下で上手く出すことができなくなっています。

そのため高齢者は『誤嚥性肺炎』のリスクが高いと言えます。

誤嚥性肺炎の症状…

発熱、激しい咳、黄色い痰、呼吸困難、呼吸時ゼーゼー・ヒューヒューしている、食欲がないなどがあります。

また、食事の時に時間がかかる、食事や水分を摂るときにむせる、常に喉がゴロゴロ鳴っているなどの症状は家族の方でも観察できます。



誤嚥性肺炎の治療方法…

上記の症状が現れたら、外来診察を受けて下さい。

医師が胸部を聴診し、胸部レントゲンや胸部CT撮影・血液検査などを行い、『誤嚥性肺炎』と診断された場合、通常は入院となります。

入院で抗生剤点滴を行い、酸素飽和度の測定値に低下がある場合は酸素吸入をします。

誤嚥性肺炎の予防…



◎食べ物はよく噛んでゆっくり

食べましょう

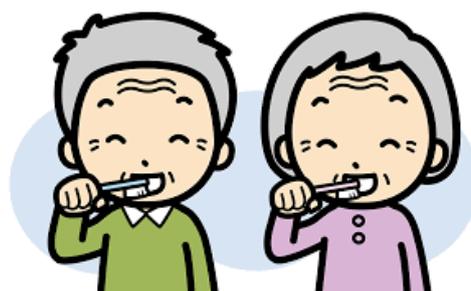
◎誤嚥しそうな水分物には、とろみを付けましょう。

◎食事は背中をしっかり起こして前かがみの姿勢で摂るようにしましょう。

◎食後は歯磨きなどで口腔内を清潔に

して、口の中の細菌が繁殖しない

ようにしましょう。



◎食後はすぐに横にならず、2時間くら

いは体を起こしておくようにしましょう。

呼吸機能を高めるために声を出すことが良いとされています。

大きな声で歌うことも効果的です。

(新型コロナウイルス感染予防のため
カラオケ店ではなくご自宅で楽しみましょう)

