

\*\*\*\*\*2013.12.20\*\*\*\*\*

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

短編（科学のよもやま話）第193号

ノロウイルスを含む代表的な食中毒について（原因食品別に）。

\*\*\*\*\*



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。  
3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された  
皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。



<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>



\*\*\*\*\*2013.12.20\*\*\*\*\*

短編（科学のよもやま話）第193号

ノロウイルスを含む代表的な食中毒について（原因食品別に）。

\*\*\*\*\*

「食中毒」と言いますと、レストランや旅館の話と考えがちですが、厚生  
労働省に報告のあった食中毒のうちの、家庭の食事が原因の食中毒が20%  
近くを占めています。

家庭で食中毒が発生した場合、その症状が軽かったり、中毒症状を発症す  
る人数が少ないことが多いため、風邪や寝冷えなどと思われがちです。その  
結果、適切な治療を受けないまま、重症になったり、死亡してしまったと

いう例もあります。

今週は、「代表的な食中毒について（原因食品別に）」をお伝えします。  
なお、食中毒を起こさないための注意点については、63号をご参照ください。63号はこちらからご覧頂けます。

↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>

注) 以下の内容は、全ての食中毒を網羅しているものではありません。したがって、下記以外にも原因となりうる菌及び食品は存在します。  
また、各原因菌の最初に書いてある食品名は、代表的な物ということであり、それ以外の食品では起こらないということではありません。

## 1. 魚や貝などの魚介類

### 腸炎ビブリオ食中毒

- A) 食中毒の中で一番多い原因菌です。特に、夏場に多発します。
- B) この菌は、海水や海中の泥（どろ）の中に居ます。
- C) アジ・サバ・タコ・イカ・赤貝などの内臓やエラにこの菌が付着していて、刺身などで生食する際、その切り身に移って感染する。  
また、冷蔵庫の中やまな板などを介して、他の食品を汚染して、その食品から食中毒を起こす。
- D) 熱に弱く、100度では数分で死滅します。
- E) 汚染された物を食べてから、10～24時間後に、激しい下痢（水のような便）と腹痛を起こします。

## 2. 貝類（カキ・ハマグリ・シジミ・大アサリ等の二枚貝）

### ノロウイルス（別名SRSV・小型球形ウイルス）食中毒

- A) 最近になって、ノロウイルスに感染した牡蠣（かき）を食べて、激しい嘔吐・下痢の症状を示す食中毒の集団発生が世界各地で多数報告され、注目を集めています。
- B) 1968年にアメリカのオハイオ州のノーウォークという名前の町の小学校で、急性胃腸炎が集団発生しました。その患者の大便の中からウイルスが検出されたことから、最初、「ノーウォークウイルス」と名付けられました。
- C) 1972年になってから電子顕微鏡でノーウォークウイルスは、ウイルスの中でも小さくて球形をしていることが確認されました。それで「小型球形ウイルス」とも呼ばれるようになりました。
- C) 小型球形ウイルスを英語で表記すると、Small Round Structured Virusです。その頭文字をとって「SRSV」とも呼ばれます。
- D) 上記の貝類を、生または十分に加熱調理しないで食べた場合に、問題が起こります。ノロウイルスは、貝の内臓部分に多く存在しています。ですから、十分に加熱する必要があります。85度以上で1分以上加熱すれば感染しなくなると言われています。
- E) ノロウイルスに感染した人の大便や嘔吐物が、手などを介して口から入ったことが原因で、起きたケースもあります。
- G) 汚染された物を食べてから、1～2日後に、激しい嘔吐・下痢の症状を示します。頭痛・発熱・咽（のど）の痛みなどの、風邪と良く似た症状を示す場合もあります。

### 3. 牛・豚・鶏などの食肉、卵

#### サルモネラ食中毒

- A) 自然界に広く分布していて、家畜以外に、犬や猫などのペットも、この菌を持っています。
- B) 牛・豚・鶏などの食肉、卵だけでなく、卵焼き・オムレ

ツ・手作りケーキやマヨネーズなどから、サルモネラ食中毒が起きた例が、過去にあります。

C) 低温や乾燥に強いという特徴があります。

D) 汚染された物を食べてから、半日から2日後に、吐き気や腹痛が始まります。その後数日間、下痢または軟便・腹痛・発熱（38度前後）が続きます。症状が風邪と似ているので御注意下さい。

#### 4. 鶏肉・牛レバー（生食）

##### カンピロバクター食中毒

A) カンピロバクター食中毒の大部分は、生の鶏肉が原因です。ただし、鶏肉を生食する場合のみではありません。加熱の不十分な鶏肉を食べた場合も問題が起こります。また、調理中に、生の鶏肉の肉汁の一滴で、食中毒を引き起こす場合もあります。鶏肉を調理する際は注意が必要です。

B) 牛レバー（生食）が原因で発生する場合があります。特に、小児・高齢者や抵抗力の弱い方は、牛レバーの生食は避けた方が良いでしょう。

C) また、動物が感染している場合もあり、犬や猫から感染する人もいます。

D) 汚染された物を食べてから、2～5日後に、吐き気・嘔吐・発熱・下痢（血液が混じることもある）・頭痛・めまいなどの症状が出ます。

#### 5. サラダ・和えもの・漬け物など（加熱処理をしない食べ物）

##### 腸管出血性大腸菌（O-157など）感染症

A) O-157は腸管内で毒性の強い「ベロ毒素」を作り出し、嘔吐・発熱・腹痛・出血性の下痢など、人体に対して重大な悪影響を引き起こします。

B) O-157は、熱に弱く75度以上の高温で1分間以上

加熱すると死滅します。

ですから、加熱処理をしない食べ物、サラダ・和えもの・漬け物などが要注意です。また、牛肉の場合は、十分に火が通らない調理法の場合は注意が必要です。

C) 発熱・激しい腹痛・水様性の下痢・血便・吐き気・嘔吐などです。初期症状がカゼに似ているため、見過ごしやすく手遅れになることがありますので注意が必要です。

D) 特に抵抗力の弱いお年寄りや子供が感染すると、溶血性尿毒症症候群などを起こし、時には死に至る場合もあります。

E) O-157については、21号もご参照下さい。

↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>

## 6. おにぎり・弁当・サンドイッチ・ケーキなど

### ブドウ球菌食中毒

A) 自然界に広く分布していて、私たちの皮膚や咽（のど）などにもいます。ただし、この菌が食中毒を起こすのは、食品の中に入り込んだこの菌が毒素を作った時だけです。

B) 多くの場合、菌が、調理する人の手から食品に伝わるのが原因で発生します。特に、手や指に傷や湿疹があったりした（特に化膿している）場合、食品を汚染する確率が高くなります。

C) 汚染された物を食べてから、およそ3時間以内に、吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・発熱（38度以下）などの症状が出ます。

## 7. 家で手作りしたビン詰め・缶詰めなどの保存食品、空気から遮断された

状態で、製造されたり保存されたりする、ハム・ソーセージ・なれ寿司

などの発酵保存食品

## ボツリヌス菌食中毒

- A) この菌は「嫌気性菌（けんきせいきん）」と呼ばれる菌で、その名のとおりに、空気（正確には酸素）を嫌う菌です。
- B) 土の中に棲んでいて、わりあいに、どこにでもいる菌です。ボツリヌス菌は、土の中からいろいろな経路をたどって食品の中に入り込みます。
- C) 普通の菌は、加熱や消毒をすることで死んでしまいます。ところが、この菌は、頑丈な殻を持つ「芽胞」と言うものを作ります。「芽胞」は、100度で数時間、また温度を120度にしても10分ほど加熱したくらいでは耐えてしまいます。  
また、消毒にも強く、さらには乾燥にも強いという性質があります。ですから、菌自身にとって周りの環境が悪い時は、「芽胞」の形でじっと耐えていて、菌にとって良い環境（酸素がなく、水分や栄養分がある状態等）が整うと活発に増え始めます。そして、猛毒のボツリヌス毒素（神経毒）を作り出します。ですから、加熱や殺菌をしてもなかなか死なないところに、この菌の怖さがあります。
- E) ボツリヌス菌は特に野菜や果物に付いていることが多いのですが、新鮮な野菜などは、通常、空気に触れているので、ボツリヌス菌は死んでしまっていて、問題になることは少ないのです。ところが、それらの食品を、空気に触れないように加工したもの、つまり冒頭に書いた食品が問題となります。ただし、商業的に生産されているビン詰め・缶詰めは厳しく品質管理されているので安全です。
- F) 汚染された物を食べてから、8～36時間後に、脱力感・けん怠感・めまいと、吐き気・嘔吐・便秘などの症状が出ます。初期症状は、発熱がなく意識もはっきりしているため、軽く考えてしまい、結果として手遅れになることがありますので注意してください。治療が遅れると、呼吸困難などを引き起こし死に至ることもあります。
- G) ボツリヌス菌については、20号もご参照下さい。  
↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓
- <http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>

以上、今週の内容でした。

\*\*\*\*\*

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。

↓ ↓ ↓ ↓

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

\*\*\*\*\*

—[プロフィール]—  
—————[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、  
全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完  
成させる。

現在は、当店HPにて公開中 <http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

-----  
登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

（E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り）

-----  
注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学  
的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく  
平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なっています。現在治療中の方はかかりつけ  
の主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果に  
ついて、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====