

【主な食中毒の原因菌と対策】

危険度	原因菌	多い食材	対策	豆知識
○	カンピロバクター	鶏肉 	加熱	常温で増える
◎	病原性大腸菌	牛肉など 	加熱	少量で発症。症状が重篤化しやすい
◎	ノロウイルス	貝 (二枚貝) 	加熱 手洗い	少量で発症。乾燥に強くて空気で乾燥も
○	サルモネラ菌	卵 	加熱	生食は要冷蔵 & 期限内
○	黄色ブドウ球菌	おにぎり等 	調理前の 手洗い	人の手指から食品へ付着
○	ビブリオ菌	魚介類 	手洗い	塩分に強く海水にも負けない
○	ウエルシュ菌	煮込み料理 	室温や高温で 放置しない	熱に強く沸騰しても死なない

チェック！

覚えておこう！
家庭でつくれる「経口補水液」



がん・感染症センター 都立駒込病院

〒113-8677 東京都文京区本駒込3-18-22
Tel:03-3823-2101(代) Web:http://www.cick.jp

【交通機関】

■JR山手・京浜東北線 田端駅下車
徒歩 約15分
都バス 約10分
「東京駅丸の内北口」行 「駒込病院前」下車
「駒込病院」行 「駒込病院」終点
(病院構内までバスが入ります。)

■東京メトロ南北線 本駒込駅下車
徒歩 約10分

当院は、紹介・予約制です(緊急の場合を除く)。外来診療は、事前に下記までご連絡ください。

外来予約専用電話

03-3823-4890 (予約専用) 月～金 9:00～17:00
土 9:00～12:00

あなたの未来を強くする



【住友生命保険相互会社】
本社 〒540-8512 大阪市中央区城見1-4-35
東京本社 〒104-8430 東京都中央区築地7-18-24
(ホームページ) http://www.sumitomolife.co.jp
住友生命 検索
生命保険のお手続きやご契約に関するご照会
スミセイコールセンター 0120-307506

※本誌は縮小版です。
完全版は当院で配布しているほか、
当院ホームページでもご覧いただけます。

駒込病院 ロビン

検索



お届けしたのは...

住友生命は東京都と【ワイドコラボ協定】を締結しています

Tokyo Metropolitan Cancer and Infectious diseases Center Komagome Hospital

がん・感染症センター 都立駒込病院情報誌

[ロビン]

Robin

Vol.4

感染症を正しく知って予防しよう！

増加中の「輸入感染症」と
身近な「食中毒」



Profile

今村 顕史

Imamura Akifumi

東京都立駒込病院

感染症科部長

専門

感染症学一般、HIV感染症



国境を越えて人が行き交うグローバルな時代を迎え、増えているのが「輸入感染症」。そして、日々の食事に潜む身近な感染症が「食中毒」です。感染症は誰の身にも起こります。正しい知識をつけて予防しましょう。

輸入感染症のはなし

国境を越えて人や食品がもたらす
「輸入感染症」にご用心

近年、海外のさまざまな国や地域へ旅行する人、仕事で外国に赴任する人や家族が増えています。また、日本を訪れる外国人観光客も増加中で、2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けてさらに来日

する外国人は増えることが予想されます。グローバルな時代を迎え、多くの人、大量の食材や商品などが国境を越え行き来しています。そんななか、日本では抑えられていた感染症が海外から国内に持ち込まれ、発生・流行することがあります。これらを「輸入感染症」と呼びます。皆さんの記憶にも新しい、関西空港や沖縄で広がった麻疹(はしか)も、そのきっかけは

Interview

海外からの「輸入感染症」でした。

世界にはそれぞれの地域で流行している感染症があり、日本国内では経験することのない感染症も存在しています。海外へ渡航した際は、現地で感染症にかからないように注意を払うこと。そして国内にいても、海外から持ち込まれた輸入感染症に巻き込まれる可能性があることを認識し、予防に努めましょう。

海外で感染しないために 気をつけるべきことは？

海外で感染症を防ぐためには、①水や食べ物からの感染、②淡水の川や湖での感染、③蚊やダニなど昆虫を介した感染、④野生動物や鳥などを介した感染、に気をつけることが重要です。

海外で「水」は安全なものではありません。生水を口にしないよう注意する人は多いですが、氷、カットフルーツ、サラダなどへの警戒も忘れないでください。肉や魚介類は、十分に加熱したものを選ぶと安心です。蚊は、デング熱やマラリアなど多数の感染症を媒介します。屋外で長時間過ごす際は肌の露出を控えたり虫除けスプレーを使ったりして、蚊に刺されないようにしましょう。そして、海外では野生動物にはむやみに触れないように。噛まれたり、引っ掻かれたりして「狂犬病」を発症すると、死に至る危険があります。くれぐれも注意してください。

渡航前はワクチン接種を 渡航後の異変は専門医へ相談を

これらの海外渡航中の感染リスクを抑える方法が渡航前の「ワクチン接種」です。渡航先によって適したワクチンの内容などが変わりますので[ワクチン外来]へご相談ください。

帰国後に体調不良を感じた場合は[感染症外来]を受診してください。代表的な症状は、下痢、発熱、発疹です。感染してから発症するまでの潜伏期間はさまざまで、数日～2週間以内が多いですが、まれに1カ月以上というA型肝炎などもあります。感染症は専門性が高く一般の病院やクリニックでは対応が難しいこ

とが多いため、異変を感じた時には感染症科のある専門病院や保健所へ行きましょう。その際「渡航先／渡航期間／症状の出た時期／現在の症状」を答えられるようにしておく、迅速な診療につながります。

駒込病院では、海外渡航に関連した感染症が疑われる場合には、紹介状がなくても適宜対応しています。感染症は周囲に広がる危険もありますので、疑わしい時は迷わず相談を。まずは電話でご相談ください。

お問い合わせ



「感染症の相談です」とお伝えください

03-3823-2101

海外で気をつけたい感染症の4大原因

①【水と食べ物】



②【川や湖】



③【蚊・ダニなどの昆虫】



④【野生動物・鳥】



【近年、世界で発生した感染症】

2009年 新型インフルエンザ(豚インフルエンザ)／世界各地

2014年 エボラ熱／西アフリカ

2014年 デング熱／東京(渋谷・代々木公園)

2015年 MERS(中東呼吸器症候群)／韓国

2016年 ジカ熱／中南米

食中毒のはなし



食中毒の原因は 時代によって変わります

ニュースなどで「O157」「ノロウイルス」といった言葉を耳にするようになりました。これらは、食中毒を引き起こす原因菌です。日本の「細菌性食中毒」発生件数をみると、この約20年で半数以下に減っていますが、原因菌の割合はかなり様変わりしています。

その背景には、衛生管理技術や食生活の変化があります。今、私たちが気をつけるべき食中毒は何か？どんな対策をすればよいのか？詳しくみていきましょう。

鶏肉の常温放置は厳禁 ひき肉の料理はしっかり加熱を

近年、圧倒的な発症数を占めているのが「カンピロバクター」です。これは鶏で保菌率が高く、市販の鶏肉の20～50%が汚染されているという報告もあります。しかし少量では発症しない菌で、加熱すれば死滅します。ただし、常温で時間が経つと菌の量が増えてしまうため、生のまま常温で食べる料理(鳥刺しなど)はご注意ください。

カンピロバクターとは逆に、ごく少量でも発症するのが「病原性大腸菌(O157など)」や「ノロウイルス」です。集団食中毒を引き起こす可能性が高いのは

こうした菌です。

とくに「病原性大腸菌」は感染すると重篤化し、死に至ることがあります。「病原性大腸菌」は生肉の表面(空気に触れている面)に付着しているため「菌のついている表面を十分に加熱する」ことが予防策とされています。ただし、ここに落とし穴があります。ひき肉は空気に触れる表面が多く菌が多く存在しているため、ハンバーグやつくね、メンチカツなどひき肉を使った料理こそ中までしっかり火を通すことが大切です。

「ノロウイルス」は、細菌よりも小さいウイルスで、自分で増殖する細菌とは異なり、自分では増えません。しかし、ごく少量で発症するうえに、乾燥に強く空気中にウイルスが滞留することでも感染が広がるため、思いがけないものが媒介となり流行してしまいます。以前ニュースになった、給食のきざみ海苔が原因の集団食中毒も、乾燥に強いノロウイルスゆえに起こったことです。

手づくり「経口補水液」で 脱水症状を防ぎましょう

このほかにもさまざまな食中毒があります(次ページを参照)。食中毒の多くは下痢の症状を伴います。子どもやお年寄りは、下痢による脱水症状が原因で命を落とすこともあるため、食中毒を起こした際には十分な水分補給を心がけてください。病院でも脱水症状の治療に使われるのが、食塩とブドウ糖が配合された「経口補水液」で、小腸での水分吸収が高く脱水症状予防に有効です。これに似た液体は家庭でも簡単につくれます。「水1ℓ＋砂糖ティースプーン6杯＋塩ティースプーン1杯」という割合を、ぜひ覚えておいてください。