



病院だより



大間病院
内科医長 松岡 保史

「食中毒（腸炎ビブリオ菌）のお話」

春は過ぎ徐々に夏の足音が聞こえてくる頃となりましたが、みなさんはどのようにお過ごしでしょうか。ウニやタコなどの新鮮な海産物に心が躍る今日この頃ですが、注意しておかなければならないのが食中毒です。この時期は気温・湿度の上昇により食中毒が増えてきます。「せっかく美味しいものを食べたのに、気が付いた時には布団とトイレの往復に…」そのような事にならないように、食中毒について知っておきましょう。食中毒の原因はさまざまありすべて説明する事は難しいので、今回は海の近くである北通り地域の方だからこそ知って欲しい「腸炎ビブリオ」についてお話したいと思います。

「腸炎ビブリオ」は塩分を好む細菌で、特に海水と同じ濃度の塩分（約3%）でよく増殖するため、海水に広く存在しています。おもに海産の魚介類に付着しており、それを生で食べることにより食中毒を引き起こします。冷たい海水よりも温かい方を好むため、海水温が上がり始める6月～10月に流行するといわれています。

おもな感染源として、イカ・タコ・アジなどほとんどの生鮮海産魚介類が挙げられます。増殖が早く、常温で放置した魚介類などでは2～3時間のうちに発病菌数に増殖することがあります。生魚を調理したまま板で別の調理をすることで、二次感染の原因にもなります。

症状は、6～12時間の潜伏期の後に、激しい腹痛を伴う下痢を主症状として発症し、嘔吐、発熱を伴うことがあります。2～3日で回復し、一般に予後は良好ですが、高齢者など免疫力の低下した方では、まれに毒素による心臓毒性によって死亡する例もあるので注意が必要です。

症状が強い場合は脱水症となるため、点滴が必要となる事もあります。

基本的には口から入ることで食中毒を起こすのですが、皮膚の傷口から菌が侵入し、皮下組織の感染（創傷感染、蜂窩織炎）を起こす事があります。その場合、特に肝臓が悪い人は敗血症（血液の中で菌が増殖する状態）を起こし死亡する例も報告されています。

「腸炎ビブリオ」による食物の汚染を防ぎ、汚染された食物を摂取しないことがもっとも重要です。増殖が早い菌なので、特に夏は生の魚介類を常温で放置しないことが重要です。

低温に弱い菌なので、5℃以下で保存すると良いでしょう。また、真水や高温などに弱い菌でもあるため、生魚を真水でよく洗浄することや、十分に加熱調理することでも感染を予防することができます。

「腸炎ビブリオ」はこれからの時期に増えピークとなります。しっかりとした知識をつけ、予防を行いましょう！



保健師だより



5月から健診が始まりました。毎年の結果をみると多くの方が『脂質異常症』に該当しています。症状がないため放置しやすいのですが、その結果、心筋梗塞や脳梗塞といった怖い病気を引き起こす原因にもなります。

●●○脂質異常症が怖い理由・・・○●●

脂質異常症は症状がないため、ついつい放置しておくことが問題となります。しかし、放置することで、動脈硬化が進行し症状が現れた時には、**狭心症・心筋梗塞・脳梗塞**といった恐ろしい病気につながる危険があります。

動脈硬化とは・・・

- ① 脂質でドロドロになった血液が血管の壁に傷をつけてしまう
- ② 傷のついた部分から脂質や白血球が進入し、溜まった細胞がさらに脂質を取り込む
- ③ 脂質が蓄積し続けることで塊（プラーク）ができ血管の道を狭くし、弾力のあった血管は硬くなり、血流が悪くなっていく。

もしも動脈硬化を放置すると、プラークが何かの拍子で破れてしまい、今度はかさぶたを作るように血小板が集まり、さらに血流は悪くなります。最悪の場合、血の塊（血栓）で閉塞してしまいます。この状態が心臓で起これば**狭心症・心筋梗塞**、頭で起これば**脳梗塞**となって現れます。