

新ひだか町立病院コラム Vol. 18

夏の食中毒にはご注意を!

こんにちは。三石国保病院の管理栄養士です。最近気温も上がり、食中毒に気を付けたい季節になりましたが、実は食中毒は、1年を通して発生しています。

寒く乾燥した冬の時期は、ウイルス性の食中毒が多い一方で、夏は、高温多湿の環境を好む細菌性の食中毒が多い傾向にあります。

夏の食中毒としては、加熱が不十分な肉類を食べたことによる発生が見られるほか、手や調理器具を介して、細菌が付着した野菜類などを生で食べることが原因になる場合もあります。中でも発生件数が多く、重症化で問題になるのが、カンピロバクターやサルモネラ菌、病原性大腸菌(O-157など)です。ともに動物の体内に存在し、人間は少量でも摂取すると発症の可能性が高い細菌です。

夏はレジャーやイベント、お祭りなど、屋外で飲食や調理をする機会が多い季節ではないでしょうか。非日常の雰囲気を楽しんだり、大人はお酒も入り、みんな油断しませんか？

消費者庁の調査では、9%の人が、BBQが原因で体調不良になったと回答しています。(R1年調査)

屋外での飲食や調理を楽しむポイント

①食品を用意するとき

- ★肉や魚介類と、他の食材がくっつかないよう、それぞれビニール袋に小分けにする。
- ★クーラーボックスで、保冷剤も入れて保管して、暑い場所を避ける。
- ★冷凍食品は前日に冷蔵庫で解凍する。当日、日向で解凍は危険です。そして食べきれる量を用意する。

②調理するとき

- ★手をしっかり洗う。洗えない時はウェットティッシュを。使い捨て手袋も便利。
- ★しっかり加熱する。火の通りにくい食材は事前に、ある程度まで加熱。
- ★加熱前と加熱後の食材で、器具を分ける。

③食べる時

- ★調理用と食べる用で、箸やお皿は別に。
- ★残さず食べる。残ったら、もったいなくても捨てる。そして、ごみは持ち帰るか、指定場所へ捨てる。

食中毒予防は、「**付けない・増やさない・やっつける**」の3原則です。

楽しかった時間が苦しい思い出とならないよう気を付けて、屋外の食事を満喫したいですね。

院長のつぶやき

院長の小松です。今回はアニサキスのお話。

最近、テレビやニュースなどで「アニサキス症」が話題になっていますね。著名な芸能人の被害報告から始まり、その強烈な症状等がメディアを通じて拡散したようで、近年、食中毒被害が多く報告されています。

それでは、どのような魚介類に注意しないといけないのでしょうか。「サバ」「アジ」「サンマ」「カツオ」「イワシ」「サケ」「イカ」などの多くの魚介類の内臓に寄生していると言われています。魚介類の鮮度劣化とともに、筋肉(身)に移動することが知られており、その魚介類を生で食べることで食中毒(アニサキス症)を引き起こします。最速で食してから、数時間後。長いと数日後に痛みが出ることもあります。臓器が反動的に収縮したり、アレルギー反応として痛みを感じるため、症状としては、「腹痛」「嘔吐」が多いと言われています。それでは何をどこまで注意したらいいのでしょうか。

・加熱調理でほぼ間違いなく無力化できる。

(ただしアニサキスアレルギーがある場合を除く)

・-20℃ 24時間冷凍(家庭用冷凍庫なら48時間推奨)で死滅する。

・魚介類自体に問題は無いことが多い。寄生虫を食することで反応が出る。

この3点が基本です。とにかく熱に弱く、加熱調理で寄生虫は死滅します。しかし、「塩漬け」や「酢漬け」、醤油やわさびを付けても、死滅はしません。ただ、私たちがスーパーや鮮魚専門店などでお刺身を買う場合は、それほど警戒する必要はないでしょう。さらにリスクを減らそうとするのであれば

・自宅でお刺身をスライスするときにしっかり目視確認

・食べる直前にもう一度よく目視確認

をすることです。魚介類に寄生しているアニサキスは必ず肉眼で確認できませんが、ここまですれば被害にあうリスクは最小限にできるはずですが、

皆さん、十分に気を付けながら、海の幸を楽しんでください。

作成:新ひだか町立病院

❁町立静内病院 0146-42-0181(代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

❁三石国保病院 0146-33-2231(代表)

新ひだか町三石本町214番地