



森田医院通信

食中毒に注意しましょう

Vol.97

2024年6月11日

例年6月から8月は細菌性の胃腸炎が多くなるシーズンです。今回は夏季の食中毒について注意すべき点を復習しましょう。

食中毒を起こす原因”細菌”細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖したり毒素を産生し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には細菌による食中毒が増えます。

食中毒の典型的な症状：激しい腹痛・下痢・嘔吐・発熱 など。

食中毒の経過：軽症では自然軽快、重症化すると死亡することもある。



政府が勧めている食中毒を防ぐ6つのポイントを示します。

- (1) 買い物（消費期限の確認。生鮮品は最後に購入し寄り道しないで帰る。肉や魚の汁が他の食品につかないようにする。）
- (2) 家庭での保存（冷蔵冷凍品は家に帰ったらすぐに冷蔵冷凍庫に入れる。肉魚卵などは取り扱う前後に手を洗う。冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下に保つ。）
- (3) 料理の準備（調理前に石鹸で手を洗う。野菜などは流水でしっかり洗う。解凍は自然解凍はせず冷蔵庫や電子レンジで解凍する。使用後の料理用具はしっかり洗い殺菌する。）
- (4) 調理（肉や魚は十分に加熱する。（中心部が75度以上で1分以上が目安。））
- (5) 食事（食前食後に手を洗う。）
- (6) 残り物（清潔な容器で保存。時間が経ったものは思い切って処分。）

自宅で料理したり食事をする方はしっかり食中毒の予防を心がけましょう。

一言コラム 劇症型溶連菌が拡大

東京都感染症情報センターが公表した国の集計結果では、急激に症状が進み、致死率が高い「劇症型溶血性レンサ球菌感染症（STSS）」の国内患者数が、6月2日までに977人になり、過去最多の昨年の941人を上回り、昨年同期の2.8倍のペースになっているそうです。

STSSの原因となる細菌「溶血性レンサ球菌（溶連菌）」は、ありふれた細菌ですが、感染後ごくまれに重症化しSTSSを発症することが分かっています。高熱や手足の腫れ、痛みが突然起こり、数十時間で多臓器不全に至るなどして、ショック状態に陥る事が多く、高齢の患者が発症した場合の致死率は3～5割となっています。

専門家は、増加の原因は不明だが、コロナの時の感染対策が緩み人との接触が増えたこと、感染者には手足の傷が多いことなどをあげ、傷口からの感染が考えられることから細かい傷を放置せず清潔に保つことが重要としています。



ニュース 世界禁煙デー5月31日

喫煙はがん、脳卒中、心血管疾患、認知症などさまざまな疾患の危険因子となることから、世界保健機関（WHO）や厚生労働省は「世界禁煙デー」（5月31日）と「禁煙週間」（5月31日～6月6日）を定め、毎年啓発活動を行っています。日本では啓発活動の一環として5月31日に熊本城などがイエローグリーンにライトアップされました。

WHOが行う世界禁煙デー2024のテーマは” Protecting children from tobacco industry interference”（たばこ産業の干渉から子どもたちを守ること）（和訳は「日本WHO協会」より）だそうです。

一昔前に比べると煙草を吸われる方は大きく減少していますが引き続き健康のため減煙・禁煙をすすめていくことが重要です。



糖尿病ってどんな病気？その81 網膜症の進行

糖尿病網膜症は糖尿病の代表的な細小血管障害であり、失明原因の中でも重要な原疾患です。今回シンガポールから糖尿病網膜症の重症度の時間の推移の研究結果が発表されました。

今回の研究では糖尿病網膜症の程度を①網膜症なし（No DR）②軽症非増殖網膜症（Mild）③中等症非増殖網膜症（Moderate）④重症非増殖網膜症（Severe）⑤増殖網膜症（PDR）の5つに分類しています。

研究の結果、各状態から次の状態まで進行するまでの平均期間は、No DRが8.18年、Mildが0.82年、Moderateが0.82年、Severe/PDRが2.17年でした。年間の変化率としては進行（悪化）がNo DR→Mild 6.1%、Mild→Moderate 7.0%、Moderate→Severe/PDR 19.3%。一方、回復はMild→No DRが55.4%、Moderate→Mildが17.3%、Severe/PDR→Moderateが4.4%となりました。

外国での研究結果でありそのまま日本にあてはめることはできませんが、今回の研究から糖尿病を発症してもすぐには網膜症を発症するわけではありませんが、一度網膜症を発症するとその後の進行は速い可能性があります。糖尿病の方は自覚症状が無くても1年に1度は眼科での検査を受けることが重要です。



お知らせ 2024年お盆休み

2024年8月13日（火）14日（水）はお盆休みとさせていただきます。

祝日と休診日がありますので、診療は8月10日（土）まで、16日（金）から、になります。ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力をお願いします。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時00分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時00分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:00 午後 16:30 ~ 19:00
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。