

# 教えて！ ドクター

## Q & A

**Q** 最近食中毒のニュースをよく見ます。夏は食中毒にかかりやすい時期のようですが、どのような種類がありますか。またその対策法を教えてください。

**A** 食中毒では、細菌、ウイルスや、有毒物質の付いた物を食べた後に胃腸炎が起こり、腹痛・下痢・嘔吐(おうと)・発熱等が起こってきます。原則は生ものをよく洗い、熱を通して食べることで。

冬はかき類を食べる、主にノロウイルスや、多くはウイルスによる感染症が多く発生します。一方夏は気温が高くなることで食品が傷み細菌が増殖することによる、食中毒の患者数がグッと増えてきます。7、8、9月ころに多いものには加熱不足の肉や生卵等に増殖する、サルモネラ菌やカンピロバクター、ウェルシュ菌によるものです。また生の海産物に増殖する腸炎ビブリオ等によるものがあります。一方黄色ブドウ球菌は、素手で握ったおにぎりなどを長く室温に放置した時によく発生します。腸管出血性大腸菌は、加熱不足の肉やよく洗っていない生野菜などに発生します。いずれにしろ、よく加熱したものを食べるのが最も大切です。サルモ

ネラ菌、腸炎ビブリオ、ウェルシュ菌等は6〜27時間、黄色ブドウ球菌は1〜3時間、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌は1〜8日の潜伏期後食中毒の症状を起こします。これらが出た場合にはすぐに医師に相談することが大切で、多くの場合は抗菌物質等を処方します。ただしそれ以外によるものでも脱水症状を起こすことが多いので、お湯で2倍に薄めたスポーツドリンクなどで水分を取ることが大切です。その他ロタウイルス、A型・E型肝炎ウイルス等の微生物感染症があります。

予防法としては食材は期限が切れていないものを購入、買った物は帰宅後、すぐに冷蔵保存することです。特にパーベキューなどでは高温下で細菌が繁殖しやすくなります。食事や、調理をする前にはよく手を洗い、きれいなまな板を使うようにしましょう。料理した食品は長時間室温で放置しないこと、残ったものは小分けにして容器に入れて、場合によっては冷凍して保存しましょう。勿論少しでも疑わしい場合は食べないようにすることです。

### 今回答えていただいた先生



奥田内科  
院長 奥田 研爾

1976(昭和51)年横浜市立大学大学院終了後、メーヨー医科大学、ハーバード大学assistant professor、横浜市立大学医学部の教授となり、エイズやインフルエンザ等のワクチンの開発研究を行った。その間、同大学医学部長、同大副学長、デューク大学客員教授などを歴任。退職後、横浜市大名誉教授、2012(平成24)年奥田内科開院、現在に至る。ワクチン研究所所長。

## あなたの街の

# 病・医院 ガイド



## 浅井耳鼻咽喉科医院

院長 浅井 和康

アレルギー性鼻炎レーザー治療  
慢性副鼻腔炎日帰り手術

診療時間(月曜日～土曜日)

AM 9:00～12:00  
PM 2:00～ 6:00

※木曜日・土曜日の午後、日曜日、祝日は休診

横浜市港南区上大岡東1-11-32  
京急線・上大岡駅東口から徒歩1分(約100m)

☎045-842-0596

MCH 元町中華街歯科クリニック  
dental & implant MOTOMACHI CHUKAGAI DENTAL CLINIC

歯科 小児歯科

[診療時間]月～日

午前… 9:00～13:00  
午後… 14:00～20:00

土日とも夜8時まで診療

- 歯科疾患の予防
- インプラント治療  
(自由診療1本418,000円～)
- 入れ歯

行っています

インプラント診療なら…  元町中華街歯科クリニック  検索

横浜市中区山下町37-8 グローリオタワー横浜元町2階  
みなとみらい線(元町・中華街)駅4番出口すぐ

☎045-663-6480