



秋に増える食中毒にご用心

まだまだ暑い日が続きますが、そよぐ風に秋の気配を感じるようになってきました。この時期に気をつけたいのが「食中毒」です。食中毒というと、夏に多い印象を持つ方がいるかもしれませんが、秋の食中毒も油断できません。

秋は、行楽や運動会などのイベントの際に、お弁当を食べたり、バーベキューをしたりと、野外で料理や食事をする機会が多くなります。また、夏、バテ後に体力や免疫力が低下し、気温の変化で体調を崩しやすい季節でもあります。



そこで今回は、食中毒を引き起こす原因菌や、予防法についてご紹介していきます。

食中毒の発生状況

厚生労働省が作成した『病因物質別月別食中毒発生状況』では、秋は、フグやキノコなどに含まれる自然毒による食中毒が多い傾向があります。



一方で、細菌やウイルスによる食中毒も増加します。季節ごとの特徴では、冬・春にかけてはノロウイルスなどによるウイルス性食中毒が多く、夏・秋にかけては、サルモネラ菌、ウェルシユ菌などの細菌性食中毒が目立ちます。

食中毒の原因菌

・ウェルシユ菌

ウェルシユ菌は、自然界に広く存在しています。牛や豚、鶏の肉に付いていることが多く、酸素を嫌う【嫌気性】の性質があります。潜伏期間は6〜18時間程度で、感染すると下痢を引き起こします。

カレーやシチューなどを鍋で調理すると、鍋底の酸素量が少なくなり、ウェルシユ菌が増殖しやすくなります。たいていの菌は、加熱調理で死滅しますが、ウェルシユ菌は、高温でも生き残ります。そして、食品の温度が下がると急速に増殖します。



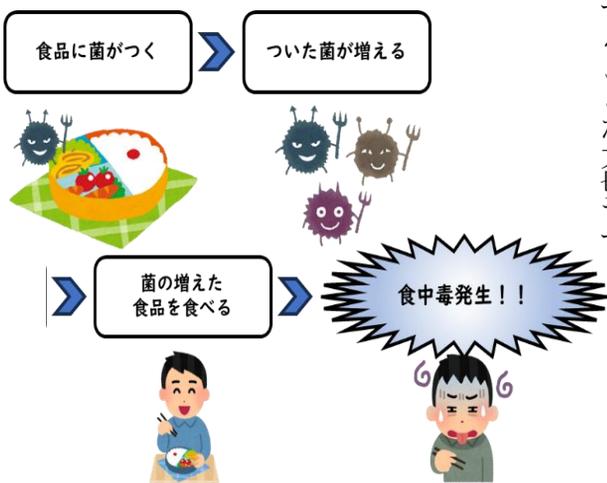
対策としては、調理の際に鍋をよくかき混ぜて、鍋の中に空気を送り込むことが重要です。また、保存の際には、小分けにして冷蔵庫で保存しましょう。再加熱の際に、かき混ぜて空気に触れさせることも大切です。

・カンピロバクター

カンピロバクターは、家畜など動物の腸内に生息しており、主に鶏肉に多いといわれています。感染力が強く、少量の菌でも感染し、潜伏期間が1〜7日と長いのも特徴です。感染すると腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。



●食中毒の起きるメカニズム



生の鶏肉などから、調理器具や他の食品などを介した【二次感染】による食中毒を起こすことが多く、年間を通して感染が報告されています。石鹸での手洗いや、調理器具を清潔に保つなど、季節を問わず食中毒対策が必要です。

食中毒を防ぐ調理のポイント

ご家庭で食中毒を予防するためには、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、食中毒の原因となる食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」という食中毒予防の3原則を実践することが大切です。



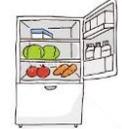
① 菌をつけない

調理や食事の前には、必ず石鹸で手を洗いましょう。また、生肉や魚などを扱った後にも手を洗う習慣をつけましょう。



② 菌を増やさない

多くの細菌は、高温多湿な場所を好み増殖します。一方、冷蔵庫など10℃以下の環境では増殖しにくくなり、マイナス15℃以下では菌の増殖は止まります。細菌の増殖を防ぐため、調理後はできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。



③ 菌をやっつける

多くの細菌は、加熱することで死滅します。肉や魚はもろろん、野菜もなるべく加熱調理しましょう。お弁当用の食品用アルコール製剤もあります。活用すると菌の増殖を防ぐことができます。



秋は食べ物がおいしい時期です。しっかりと対策をして食欲の秋を満喫しましょう。(安藤)

【参考資料】

- ・厚生労働省…病因物質別月別食中毒発生状況
- ・消費者庁…細菌ウイルスによる食中毒
- ・サラヤ業務用製品情報



災害時 頼りになる『お薬手帳』



9月1日は防災の日。年に一回、防災対策を再確認する良い機会です。

皆さんは災害への備えはしていますか？懐中電灯やラジオ、保存食、水などの防災グッズはもちろんですが、薬局からのアドバイスを一つ。「お薬手帳」も入っていますか？

お薬手帳があれば、万が一の時、医師・薬剤師はあなたの病状や必要なお薬がわかります。



震災の時も、「お薬手帳」が大変役に立ちました。今回は東日本大震災時の事例を紹介します。

【東日本大震災被災地の状況】

- 津波により医療機関・薬局そのものが失われている
- 医療スタッフが短期間で交代する
- 薬の量、種類が乏しい(短期間の処方、頻回受診になる)
- 流通が滞り、在庫される薬の種類や用量が変わる
- 避難所の移動が頻繁にある
- 直接的な被災地でなく通常の医療体制がある場合でも、交通手段が無く、ガソリンが不足しているために、いつも通っている医療機関を受診できな

事例①

【薬剤師として被災地支援活動へ参加】

地震発生後10日程度、まだ全てが混乱した状態だった。応援の医師はカルテ(診療情報の記録)がないため問診で3日分程度の薬を渡し、その後様子を見て7日分を追加する、といった状態で処方されていた。

お薬手帳の有無を確認するようにすると、過去の薬の内容、一緒に飲んでいる薬等の情報、病歴が確認できたので、スムーズに処方できるようになった。

普段デジタル化された情報のもとで業務を行っているが、あらゆるライフラインが不能の中で改めてお薬手帳の有用性を確認した。

事例②

【医師として被災地支援活動へ参加】

震災より3週間経った頃、被災された方々が、がれきの中から薬袋やお薬手帳をもって避難所の臨時診療所へきた。市立病院の処方内容は、市のコンピューターに記録があった。しかし、それ以外の破壊された医療機関の処方内容を一番よく知ることが出来たのはお薬手帳だった。



事例③

【看護師として巡回診療に同行】

震災後1週間、同じ効果の薬を希望される方が多くいた。医師の診療前に問診を行った際、お薬手帳を持参する方が多かったため、薬剤名、用法、用量の情報を迅速に入手でき、効率よく診療が行えた。

また、医療チームの診療時には持参する薬の種類に制限、不足が生じたため、同じ効果の薬を処方するのに役に立った。

事例④

【看護師だが、支援活動ではなく、被災者の家族としての体験】

(1) 義母・高血圧、不整脈。お薬手帳をもって避難。避難所でも、その後暮らした新潟県でも、同じ薬を処方していただけのため、体調を崩すことがなかった。不整脈のコントロールが難しく、現在の薬になるまで度々薬を変更していたため、同じ薬の処方が必要だった。

(2) 義伯母・高血圧症。お薬手帳はもたずに避難。

薬の名前は覚えておらず、血圧の薬、胃薬、血がサラサラになる薬と言って、避難所で処方を受けた。循環器専門医にみてもらったが、いつも飲んでる薬と同じものが分からず、内服薬を変



更した。そのためか、飲んでいても血圧が安定しなかった。それから2ヵ月後、ようやくかかりつけの医療機関から、元々飲んでいた薬を処方してもらい、ようやく血圧が安定した。お薬手帳があれば最初から同じ薬を処方していただけたのではないかと思う。

もしもの時に...
頼りになるお薬手帳



いかがでしたか？事例を通してお薬手帳は万が一の時、とても役に立ったことがわかります。そして何より健康命を守ります。

お薬手帳の活用は、災害時に限ったことではありません。例えば、交通事故に遭った時、お薬手帳に血液をサラサラにする薬の記録があれば出血量が増えやすいことが予想でき、慎重な対応につながります。また、現状を把握しておくために、医療機関へかかる時はお薬手帳を持参し、最新の情報にしておくことも大切です。

いざという時に頼りになるお薬手帳を忘れずに準備しましょう。(上田)



参考：日本薬剤師会HP

編集後記

はじめまして。4月よりあおば薬局前橋店に入职いたしました、宮田菜々子です。大学時代は生協学生委員会と茶道部に所属していました。



趣味は、スポーツ観戦(主に野球とスケート)、ダンス、ストレッチです。詳細については書ききれない為、割愛させていただきます。

3月までの生活とは一変し、今までは得られなかった知識や社会人としての振る舞いを先輩方から学ぶ日々です。また、あおば薬局を利用してくださる皆様からのお言葉は励みになっています。

安心・安全な医療を皆様にお届けできるよう、精一杯努めて参ります。不慣れでご迷惑をお掛けするかとありますが、ご指導・ご鞭撻の程、宜しくお願い致します。



私を見かけましたら気軽に声をかけてください。

(宮田)