

細菌性食中毒

これからの季節要注意!

栄養課 北川 祥子 (栄養管理士)



細菌が原因となる食中毒は夏場(6月~8月)に多く発生しています。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、細菌の多くは湿度を好むため、気温と湿度が高くなる梅雨時に、食中毒が増え始めます。食中毒というと、「腹

細菌に汚染された食品を口にする事で、生きた菌が食中毒を引き起こすもの。

腸管にたどり着いた菌が腸管内でさらに増殖し、腸管組織に侵入して組織を壊し、炎症を起こします。

痛「や」下痢「嘔吐」というイメージが強いのですが、発熱やめまいといった症状や、下痢や嘔吐が長く続くことにより、脱水が起こることもあり油断は禁物です。

細菌による食中毒は次の3タイプがあります。

■感染型：サルモネラ、カンピロバクターなど

■毒素型：ボツリヌス菌、黄色ブドウ球菌など

食品内であらかじめ細菌が増殖し、産生した毒素を口から食べることで

この結果、腹痛や下痢などの症状が現れ、ひどくなると血便が出ることもあります。

■生体内毒素型：腸炎ヒブリオ、病原性大腸菌など

菌が腸管内で作った毒素により発症します。菌によって作り出す毒素が異なり症状も様々ですが、主には腹痛、下痢、発熱などの症状が見られます。

◆◆◆

食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけ」ない(手や調理器具のこまめな洗浄など)、「食べ物に付着した細菌を」増やさない(食品の速やかな冷所保存)、「食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを」やっつける



(十分な加熱処理)と、いう3つのことが原則となります。

日頃より手洗いや調理器具を清潔にしましょう。

LDLコレステロール値の上限值

そのなかで、LDLコレステロール値については、大幅に上限値が高い結果になりました。

LDLコレステロール値は従来学会が定めてきた判定基準値、60~119mg/dlを「異常なし」としています。

「基準範囲」では、男性は年齢に関係なく、72~178mg/dlと大幅に超えています。

女性は年齢別に3つのグループに分け、30~44歳は61~152mg/dl、45~64歳は73~183mg/dl、65~80歳は84~190mg/dlと示されたのです。

LDLコレステロール値は従来学会が定めてきた判定基準値、60~119mg/dlを「異常なし」としています。

「基準範囲」では、男性は年齢に関係なく、72~178mg/dlと大幅に超えています。

女性は年齢別に3つのグループに分け、30~44歳は61~152mg/dl、45~64歳は73~183mg/dl、65~80歳は84~190mg/dlと示されたのです。

「基準範囲」では、男性は年齢に関係なく、72~178mg/dlと大幅に超えています。

女性は年齢別に3つのグループに分け、30~44歳は61~152mg/dl、45~64歳は73~183mg/dl、65~80歳は84~190mg/dlと示されたのです。

LDLコレステロール値は従来学会が定めてきた判定基準値、60~119mg/dlを「異常なし」としています。

「基準範囲」では、男性は年齢に関係なく、72~178mg/dlと大幅に超えています。

女性は年齢別に3つのグループに分け、30~44歳は61~152mg/dl、45~64歳は73~183mg/dl、65~80歳は84~190mg/dlと示されたのです。

渋谷区・石井和子

歯科医師

妹尾ゆかり

(代々木歯科)



歯科にいらっしゃる方の何割かは口臭が主訴です。自分で気になる方もいらっしゃると思いますが、ご家族に指摘される方も多

いです。

口臭のあの独特のニオイは人間が不快に感じるニオイのワースト3に入るとも言われています。

そこで今回は口臭を話題にしましょう。

口臭の原因

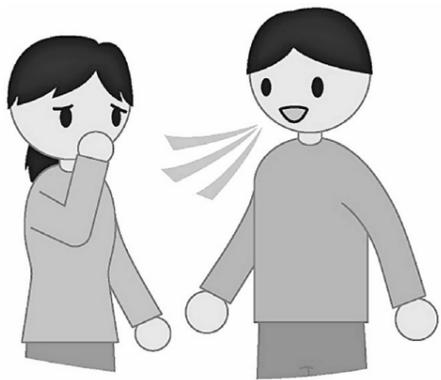
口臭の原因は大きく分けると、歯周病・歯垢・虫歯・臭いの強い食品・嗜好品の摂取・内臓からくるニオイ(上顎洞炎、胃・腸・腎臓・肝臓・呼吸器・糖尿病などの内臓疾患、加齢臭、その他感染症)に分けることができます。

このなかで息ではなく、口が「クサイ」についてお話ししましょう。

口臭の原因

口内の衛生状態が影響 歯磨き・口腔ケアが肝心

—その17—



口の中の食べかすを歯ブラシで取ることです。

いい歯磨き剤ありませんか?と聞かれますが、うがいの回でも触れましたが、口の中には口臭の原因となる悪玉菌とそれらの菌の繁殖を抑える善玉菌がいます。

その場合逆に口臭がきつくなります。

起床時や緊張した時、過度のストレスがかかったとき、ホルモンバランスが崩れている時には生理的口臭が出る場合がありますが、これは自然に消えるので治療の必要はありません。

歯の磨き方の指導は歯科衛生士のいる歯医者で受けられます。その場合歯茎の検査や歯石取りもしてもらいましょう。

殺菌成分の強いマウスウォッシュや歯磨き粉を使うと、この善玉菌も殺してしまい結果生命力の強い歯茎の中に潜んでいた歯周病菌が増える場合があります。

口臭の原因は人それぞれ違います。まずは歯磨き・口腔ケアが肝心ですが、その方にあった治療の健診受診者から、いわゆる健康人約34万人を選び出し、さらに、最終的に選ばれた超健康人の約1万~1万5千人の個々の検査値から基準範囲を定めたものです。

超健康人とは

BM I 25未満、喫煙なし、飲酒1合未満/日、血圧130/85未満の者。

既往歴に悪性腫瘍、慢性肝・腎疾患のある者は除く、退院後1ヵ月以内の者は除く、薬を常用している者は除く、B型肝炎・C型肝炎の者は除くという条件などをクリアした者を指します。

検査項目は、血圧、BMI、LDLコレステロール、中性脂肪、γ-GTPなどの27項目です。

その結果、従来の学会基準値と、大きくかけ離れたり、性別や年齢にばらつきがあった項目がありました。

くすりの話あれこれ⁹⁵

健康診断の基準範囲 治療中の薬を自己判断でやめないで 中村 めぐみ (薬剤師・たくみ外苑薬局)



今回は中間報告

これに対して、動脈硬化学会が異論を唱えています。また、厚労省もはっきりとした基準を示していません。

基準範囲は、あくまでも人間ドック受診者の検査データ、つまり超健康人の基準値であって、従来のガイドラインの値とは異なります。

日本人間ドック学会が今回発表したのは中間報告で、今後5~10年かけて追跡調査していく方向です。

基準値に対して各学会から意見が飛び交っていますが、現在治療中の薬を自己判断でやめるようなことはしないで、医師の指示に従って下さい。

今後、国民全体が納得するように、科学的根拠に基づいて「基準値」が統一化されることを期待したいと思います。



青空に自転車 乗らないで済ませました

実は、車は乗らないで済ませました

あやしいよ、今年 相手を考えよう

渋谷区・石井和子