



『冬の食中毒』

食中毒は夏の病気と思われがちですが、実は冬にも多く発生しています。食中毒を引き起こすウイルスの一つにノロウイルスがあります。これが冬になると活発化するからです。

ノロウイルスに感染すると、1〜2日して激しい腹痛やおう吐、下痢を起こします。つまり食中毒の症状が出ます。年末から年初にかけては、忘年会や新年会、同窓会などが行われることが多く、ノロウイルス中毒も多く発生します。

ノロウイルスは二枚貝の内臓に蓄積されることが多く、カキ、シジミ、ホタテなどからノロウイルスが検出されています。最も多い中毒としては「生カキ」が挙げられます。カキは冬場がおいしいので食べる方も多いと思います。しかし生カキは避けた方が無難です。

もちろん煮て食べれば問題ありません。ただしカキフライにするときは十分加熱することが必要です。またカキを調理したまな板、包丁、ふきんなどにウイルスが付いていることがありますから、他の食材を調理をする前に熱湯で十分消毒することが必要です。

ノロウイルスは食べ物からだけでなく、ウイルスで汚染された手などを通

じて、人から人へと感染が広がります。従って予防の第一は外から帰ったとき、トイレの後、調理の前、食事の前には、せっけんとう流水で手をよく洗うことです。下痢の症状があるときは他の人とタオルなどは共有しないことが大切です。

特に抵抗力の弱いお年寄りや乳幼児などがノロウイルスに感染しますと、重症化しやすいので十分に注意しましょう。

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠

JAとうかつ中央ホームページ

新着情報 平成31年1月

