

## 県民の皆様こんにちは！

このページは私たちが薬剤師の目線で、県民の皆様に関心を持って日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。

お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### 「秋の食中毒 注意すること」

秋は食材が豊富で美味しい季節ですが、気温が下がり始めるもののこれらの食材が適切に保存されないと細菌やウイルスが増殖しやすくなります。特に、自然毒、寄生虫、細菌の三つが主な原因とされています。

#### ●自然毒

- ・植物や動物がもともと持っている、または食物連鎖によって体内に蓄積される有毒成分のことです。これらの毒は、他の生物に対して有害な作用を示します。自然毒には、動物性自然毒と植物性自然毒の2種類があります。

動物性自然毒には、フグ毒やシガテラ毒などがあります。フグ毒は、フグの肝臓や卵巣に含まれるテトロドトキシンという毒素で、非常に強力です。シガテラ毒は、シガテラ中毒を引き起こす毒素で、特に熱帯地方の魚に多く含まれます。

植物性自然毒には、キノコ毒やアルカロイドなどがあります。キノコ毒は、毒キノコに含まれる毒素で、食べると中毒を引き起こします。アルカロイドは、ジャガイモの芽やトマトの葉などに含まれる毒素で、摂取すると健康被害を引き起こすことがあります。

自然毒による食中毒を防ぐためには、以下の点に注意することが重要です

- ① 不明な植物や動物を食べない。
- ② 食材の選び方や保存方法に注意する。
- ③ 調理時の衛生管理を徹底する。

#### ●寄生虫

- ・寄生虫による食中毒は、特に生魚や生肉を食べる際に注意が必要です。代表的な寄生虫には、アニサキス、クリプトスポリジウム、トキソプラズマなどがあります。

- ① アニサキス：サバやサンマ、イカなどの魚介類に寄生する寄生虫です。生魚を食べることで感染し、激しい腹痛や嘔吐を引き起こします。アニサキスは冷凍処理や加熱で死滅するため、適切な処理が重要です。
- ② クリプトスポリジウム：汚染された水や食品を介して感染する寄生虫です。特に生野菜や未処理の水を摂取することで感染リスクが高まります。感染すると、下痢や腹痛、発熱などの症状が現れます。

- ③ トキソプラズマ：主に猫の糞便を介して感染する寄生虫ですが、加熱が不十分な肉類を食べることで感染します。特に妊婦が感染すると、胎児に深刻な影響を及ぼす可能性があります。

これらの寄生虫による食中毒を防ぐためには、以下の点に注意することが重要です。

- ・生魚や生肉は冷凍処理や加熱処理を行う。
- ・生野菜はよく洗浄し、未処理の水は避ける。
- ・調理器具や手の衛生管理を徹底する。

これらの対策を講じることで、寄生虫による食中毒のリスクを大幅に減らすことができます。健康な食生活を維持するために、適切な衛生管理を心がけましょう。

## ●細菌

- ・秋の食中毒の原因となる細菌には、特に以下のものが挙げられます。

- ① サルモネラ菌：生卵や鶏肉に多く含まれ、加熱が不十分な場合に感染することがあります。感染すると、腹痛や下痢、発熱などの症状が現れます。
- ② カンピロバクター：生の鶏肉や未処理の水を介して感染します。感染すると、激しい腹痛や下痢、発熱が起こります。特に生肉を扱う際には、他の食材と交差汚染しないように注意が必要です。
- ③ 腸管出血性大腸菌(0157 など)：汚染された食品や水を介して感染します。感染すると、激しい腹痛や血便が見られ、重症化すると腎臓に影響を及ぼすこともあります。
- ④ ノロウイルス：汚染された食品や水、または感染者との接触を介して感染します。感染すると、激しい嘔吐や下痢が起こります。特に冬季に多く見られますが、秋にも発生することがあります。

これらの細菌による食中毒を防ぐためには、以下の点に注意することが重要です。

- ・食材をしっかりと洗浄し、調理器具も清潔に保つ。
- ・生肉や生魚は中心部までしっかりと加熱する。
- ・調理後の食材は早めに消費するか、適切な温度で保存する。
- ・手洗いを徹底し、特に調理前や食事前には必ず手を洗う。

これらの注意点を守ることで、秋の食中毒を防ぎ、美味しい食事を安全に楽しむことができます。健康な秋を過ごしましょう。

県薬Web広報はこれからも、県民の皆さまのお役に立てる情報を提供してまいります。今後知りたいテーマなどございましたら、『青森県薬剤師会事務局』までご一報くださるようお願い申し上げます。