

食材の加熱はしっかりと！食中毒にご用心。

梅雨から秋にかけて、食中毒が増える時期です。腸管出血性大腸菌「O-157」による感染症は、その代表例です。

感染力が強く、合併症によって命に関わることもある怖い病気です。

人間や動物の腸の中には、様々な種類の菌がいます。消化の働きを助けるなど良い働きをする菌も多い一方、病気に繋がる菌もあり、O-157 はそうした病原性の大腸菌の一つです。

O-157 は、牛や羊などの家畜の大腸内にいます。食肉を製造する工程で腸内の O-157 がまれに肉の表面についたり、家畜の糞便に含まれた菌が排水や土壌を介して農作物に付いたりすることがあります。

こうして菌の付着した食物を体内に入ると、3～5日の潜伏期間を経て、O-157 が出す「ベロ毒素」という物質によって大腸の細胞などが破壊され、発症します。ベロ毒素を生む菌は「腸管出血性大腸菌」と呼ばれます。

感染経路の多くは食品によるものですが、患者の便が付いたものから感染するケースや、家畜に触れて感染するケースもあります。

代表的な症状として起きるのは、腹痛や発熱、下痢です。やがて下痢に血が混じるようになり、人によっては真っ赤な血便が出てきます。こうした症状が1～2週間続きます。合併症の中には危険なものもあり、赤血球が破壊されることによる貧血や急性腎障害などの症状が出ることもあります。ベロ毒素が脳に回ることで脳症を併発してしまうと、意識の混濁や痙攣を引き起こすこともあります。

重症化すると亡くなることもある病気ですが、決め手となる治療法はなく、対症療法が中心になります。水分の摂取や点滴によって脱水症状となるのを防ぎ、食事は、おかゆのような消化の良いものを摂ります。腸炎が重症化したり、合併症が生じたりした時には入院が必要になります。貧血の症状が酷くなると輸血を、腎臓の機能低下が進んでしまうと透析を実施する場合があります。

O-157 は、少数でも体内に入れば症状を引き起こす、感染力の強い菌です。酸にも強く、胃の中でも殺菌されない一方で、75℃以上、1分以上の加熱で死滅します。つまり食材の加熱が、予防の一番のポイントになります。

肉は内部まで、確実に火を通す必要があります。子どもや高齢者は生肉を食べるのは出来るだけ避けるようにしましょう。野菜は流水でしっかり洗い、菌を落としてから調理するように心がけることも大切です。お湯にさっと通すとさらに安全です。

包丁やまな板などの調理器具は、洗剤で洗い、熱湯をかけて消毒します。調理器具、菜箸、トングなどは、肉用と野菜用を分けて使うことで、菌の広がりを防ぐことができます。調理や食事の前、トイレの後には石鹸を使って手を洗うことも重要です。



流行のスマートウォッチ

最近流行の「スマートウォッチ」をご存知でしょうか。

健康管理に利用するシニア世代も増えてきています。

スマートウォッチは、手首に着ける時計型のミニコンピューターです。文字盤裏にセンサーが組み込まれ、特殊な光を皮膚に常時照らすことで歩数や心拍数、消費カロリーなどを測ることが出来ます。時刻や日付の基本機能はもちろん、眠りの深さやメールの着信なども確認することが出来ます。

スマートウォッチは 100 種類以上ありますが、何の測定を重視したいかが大切です。散歩などの日常的な運動量はどのメーカーでも測れますが、登山向け、水泳向けなど機能に特化した機種もあります。価格は数千円から数万円と幅があり、価格が上がるほど機能も充実します。バッテリーの持続時間も1日～数日と幅があります。24時間身に着けるものなので、重さやデザイン、着けやすさなども大切です。

興味がある方は、ぜひ家電量販店などで実物を目にしてみてください。



<今週のオススメレシピ♪

ミニトマトの青じそマリネ★>

【材料(4人分)】ミニトマト(400g)

青じそ(4枚) 白ワインビネガー(小さじ2)

オリーブ油(小さじ1) 砂糖(小さじ 1/2)

塩・こしょう(少々)

【作り方】

①ミニトマトはヘタを取って熱湯につけたら、すぐに水にとって湯むきをする

②青じそはせん切りにする

③保存容器に白ワインビネガー・オリーブ油・砂糖・塩・こしょうを入れてよく混ぜる

④③に①②を加え、1時間ほど

漬けたら出来上がり！

