



訪看新聞 5月号

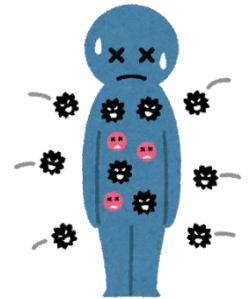
グレース訪問看護ステーション横浜



気持ちの良い季節になってきましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか？
暖かくなってくると汗をかくことも増えるので、しっかり水分を摂り元気に過ごしましょう！
気温が高くなってくると、菌も繁殖しやすくなります。食中毒にも中が必要ですね。
食中毒というとノロウイルスが有名ですが、最近テレビで報道された「リステリア症」、ご存じですか？
ニュースの内容は、「**世界保健機関（WHO）は9日、オーストラリアで今年発生した食中毒の原因となつた、リステリア菌に汚染されたメロンが、日本など9カ国・地域に輸出されていたと明らかにした。ロイター通信が報じた。**」というものでした。

アメリカでは毎年 2500 人が重症のリステリア症となり、そのうち約 500 人が死亡していると推定されています。リステリア症になりやすいのは、以下に示す人達です。

- ・妊娠している女性：健康な成人より 20 倍 なりやすい
 - ・胎児・新生児：妊娠中の感染は、母体よりも胎児に深刻な影響を与えます。
 - ・老人：高齢になるほど免疫機能が低下します
 - ・エイズ患者：正常な免疫機能の人たちより 300 倍リステリア症になりやすい
- ※健康な成人・こどもは、リステリア症になっても重症になることはまれです。



リステリアとは？

病原体となるリステリアは、自然の中の土や水の中にみられます。

リステリアは過酷な環境下で生きる力が強い細菌です。他の菌に比べて熱・塩・酸・冷凍・乾燥に強いです。冷蔵庫の中（摂氏 4-10 度）でもよく増殖します。

感染すると？

健康な人がリステリアに曝露しても発病することはまれですが、リステリアを大量に含んだ商品を摂取したときなどに潜伏期 6 時間から 10 日間で発熱性胃腸炎を発病することがあります。

免疫機能の低下した人に感染すると、髄膜炎・髄膜脳炎・敗血症などの「侵襲性リステリア症」を起こし、亡くなる場合もあります。

予防するには？

☆動物性の生の食物（肉類）はよく加熱すること

☆生野菜はよく洗うこと

☆加熱処理されていない牛乳を避けること

☆ソフトチーズ（カマンベール・ブリーチーズなど）を避けること。クリームチーズ・プロセスチーズなどは大丈夫です。

☆メロンを食べる際には取り扱う前および取り扱う後において、いずれも 20 秒以上、お湯と石鹸で手をよく洗うこと

☆清潔なブラシでメロンの表面をゴシゴシ洗い、
清潔な布あるいはペーパータオルでよく水分をふき取り
乾かしてから、清潔なナイフでメロンを切ること

☆切ったメロンはすぐに食べましょう。切ったメロンをすぐに

食べないときは冷蔵し、早めに食べることを。室温に 4 時間以上放置したものは食べずに捨てること。

