

日本SOD研究会報

発行元 日本SOD研究会 藤沢
住 所 〒154-0012
東京都世田谷区
駒沢 5-13-1-205
TEL. 03-5787-3498
<http://www.sod-jpn.org/>

特集 丹羽療法 治療レポート 食中毒

これからが要注意の季節 原因とその予防法

この度の東北地方太平洋沖地震により、被害を被られた皆様、心からのお見舞いを申し上げます。また、被災地の一日も早い復興をお祈り申し上げます。

焼肉店の生肉で集団食中毒が発生したのは記憶に新しいところで、この事件では本来、生では食べてはいけない肉を使用していたとか、衛生管理に問題があったとか、様々な検証がなされている最中です。しかし、毎年、梅雨時から夏は、食中毒に気をつけなければいけない季節です。食中毒は1年中発生していますが、暖かく、湿気が多いこの季節は特に注意が必要だと言われています。食中毒を引き起こす原因は、大きく分けて「細菌」、「ウイルス」、「自然毒」などがあります。

腸管出血性大腸菌O-157などの細菌による食中毒は5月から9月にかけての夏季に多く発生し、増殖が活発になるので特に注意が必要です。逆に気温が低く、空気が乾燥する冬季は、細菌による食

中毒は減りますが、ノロウイルスなどのウイルスによる食中毒が発生しやすくなっています。

食中毒というのは、食中毒の原因になる細菌やウイルスが付いた食品や、有害、有毒なものが含まれた食品を食べることで、腹痛、下痢などの健康被害が起こることです。また、人から人へ感染するコレラ、赤痢などの感染症でも、食品を通して腹痛、下痢などが発生すれば食中毒として扱われます。普通、人から人へうつることはないとされていますが、腸管出血性大腸菌O-157、赤痢菌、ノロウイルスなどは感染力が強いために、人から人へ感染することがあるそうです。

具体的な食中毒に関しては次ページの分類別に分けた表を参照してください。

このなかでやはり発生率が多かったり、幼児の重症化事例が発生したりして問題になっているのが微生物による細菌性の食中毒、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌O-157などです。

【表】食中毒の分類

食中毒

微 生 物 によるもの	細菌性	感染型	サルモネラ属菌、腸炎ビブリオ、カンピロバクター、エルシニアなど	
		毒素型	黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌など	
		その他	ウェルシュ菌、病原大腸菌（腸管出血性大腸菌 O-157 など）など	
	その他の細菌性	赤痢菌、コレラ菌、リステリアなど		
	ウイルス性	ノロウイルスなど		
	原虫類性	クリプトスポリジウム、サイクロスポラ		
	自 然 毒 によるもの	植物性	じゃがいもの芽、毒キノコ、トリカブトなど	
		動物性	フグ毒、貝毒、毒カマスなど	
	化学物質 によるもの	誤用・不適正混入	農薬、殺そ剤（ネズミなどの毒餌）、洗浄剤など	
		環境汚染物質	有機水銀、カドミウム、ヒ素、鉛など	
アレルギー様のもの		ヒスタミンなど		
寄 生 虫 によるもの	生鮮魚介類や獣生肉などからの感染	アニサキス、顎口虫、トキソプラズマなど		

今回は、厚生労働省の資料をもとに、これからの季節に気をつけたい細菌性の食中毒について、紹介します。

・・・・・・・・・・・・・・・・

カンピロバクターというのは、鶏や牛などの家畜の腸にいる細菌です。生の鶏肉や牛肉に付着していたり、肝臓（レバー）の内側に存在しており、生肉に触れた手やまな板などから野菜やほかの食品に菌が付着します。少量でも感染し、菌が体内に入ると2日から7日くらいの潜伏期間で発熱や頭痛、下痢、吐き気などの症状が現れます。

腸管出血性大腸菌O-157は、主に牛の腸にいる細菌です。牛の糞尿などを介して牛肉やそのほかの食品などに付着します。このO-157もカンピロバクターと同様、少量で感染します。菌が付いた食品を食べると、2日から7日の潜伏期間で発熱や激しい腹痛、水溶性の下痢、血便、吐き気、嘔吐などの症状が現れます。特に抵抗力の弱い子供や高齢者は重い症

状になりやすく、合併症を起こして死亡することもあるそうです。

カンピロバクターやO-157などの細菌は、家畜の腸にいる細菌なので、肉に付着する菌をゼロにすることは非常に困難です。ただ、これらの細菌は熱に弱いいため、十分に加熱して食べれば、食中毒にはならないとか。

今回の事件のようなO-157、O-111（Q&A参照）は、ユッケつまり肉を生で食べたことによつて発生しています。他にも加熱が不十分だったり、手指やまな板を介して細菌が付着した野菜などを生で食べたり、細菌で汚染された飲料水を飲んだりして食中毒が発生するケースもあるそうです。カンピロバクターやO-157による食中毒を防ぐには、生肉や加熱が不十分な肉料理は食べないことが重要です。また、肉や脂をつなぎ合わせた結着肉やひき肉（ハンバーグや肉団子など）、筋切りした肉、タレや軟化剤に漬け込んだ肉、牛や鶏のレバーなどの内臓は、内部まで十分に加熱してから食べ

たほうがいいでしょう。ただし、加工を施していないステーキ肉であれば、菌は表面にしかついていないので、表面を十分に加熱すれば大丈夫だそうです。

家庭でできる 食中毒予防の 6つのポイント

1996年に学校給食が原因になった過去に例を見ない規模の腸管出血性大腸菌O-157による集団食中毒が多発しました。その猛威は翌年に入っても家庭が原因と疑われる散発的な発生が続き、死亡例も報告されました。食中毒は家庭でも発生するということです。

食中毒というと、今回の焼肉店のように、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちです。実際、飲食店での発生は人数が多く、報道されたりするので目立ちます。しかし、毎日食べている家庭での食事でも発生しています。家庭には発生する危険

性がたくさん潜んでいるのです。ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人がひとりやふたりのことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかずに重症になったり、死亡する例もあるそうです。

ここではそんな家庭での食中毒予防のポイントを紹介します。

.....

▼1 食品の購入

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入しましょう。
- ・消費期限などを確認して購入しましょう。

- ・肉や魚などは汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れます。

- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は買い物の最後に購入しましょう。
- 購入したら寄り道をしないでまっすぐ家に持ち帰りましょう。

▼2 家庭での保存

- ・帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れます。

- ・冷凍庫、冷蔵庫の詰め込みすぎに注意しましょう。目安は7割程度。

- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つようにしましょう。

- ・肉や魚などはビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫内の他の食品に触れないようにしましょう。

▼3 下準備

- ・調理の前に石鹸でていねいに手指を洗しましょう。

- ・野菜などの食材を流水できれいに洗しましょう。

- ・肉、魚、卵などを取り扱うときは前後に必ず手指を洗しましょう。

- ・肉や魚などの汁が果物やサラダなど生で食べるもの、調理し終わったものにかからないようにしましょう。

- ・生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒しましょう。

- ・冷凍食品などは、室温で放置したまま解凍するのはやめましょう。
- 解凍は冷蔵庫か電子レンジで行いましょう。

- ・料理に使用する分だけ解凍し、解凍されたらすぐに調理しましょう。
- 解凍、冷凍を繰り返さないようにしましょう。

- ・包丁、食器、まな板、ふきん、た

わし、スポンジなどは使い終わったらすぐによく洗いましょう。ふきんは漂白剤に一晩つけ置きするといいでしょ。そのほかは熱湯をかけたりすると効果的です。

▼4 調理

- ・加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱時間の目安は中心部の温度が75℃で1分以上しましょう。

- ・調理を途中でやめてそのまま室温に放置しないようにしましょう。
- 途中でやめた場合は冷蔵庫に入れましょう。

- ・電子レンジを使用する場合は、電子レンジ用の容器や、ふたを使い、調理時間に気をつけ、熱の伝わりにくいものは時々かきまぜましょう。

▼5 食事

- ・食べる前に必ず手を洗いましょう。
- ・清潔な食器を使いましょう。
- ・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。

- ・調理前の食品や調理後の食品は室温に長く放置してはいけません。

O-157は室温でも15〜20分で2倍に増えます。

▼6 残った食品

- ・作業前にも必ず手を洗いましょう。
- ・清潔な容器に保存しましょう。
- ・保存していて時間が経ちすぎたものは思い切って捨てましょう。
- ・温めなおすときは十分に加熱しましょう。

腸管出血大腸菌

(O-157やO-111などを含む)に関する

Q&A (厚生労働省)

Q..O-157、O-111との違いは？

A..大腸菌は菌の表面にあるO抗原とH抗原により細かく分類されていて、O-157というと、O抗原として157番目に発見されたものを持つという意味です。現在180に分類されています。近年の食中毒の原因になっているものはO-157がほとんどですが、腸管出血性大腸菌にはこの他にO-26、O-111、O-128、O-145などがあり、番号は発見さ

れた順番につけられています。

Q・・野菜にも気をつけたほうがいいのか？

A・・野菜が原因とされる腸管出血性大腸菌の感染例も報告されているので気をつけたほうがいいでしょう。具体的には、野菜は新鮮なものを購入して冷蔵庫で保存するなど、保存に気をつけましょう。ブロッコリーやカリフラワーなどの形が複雑で隅々まで洗えないものは熱湯でゆでましょう。レタスなどの葉野菜は一枚ずつはがして流水で洗いましょう。きゅうりやトマト、りんごなどもよく洗い、皮をむいて食べるということです。

Q・・まな板やふきんはどのように洗えばいい？

A・・まな板は使うたびに洗剤でしっかりと洗い、熱湯または台所用漂白剤で消毒するといいでしょう。また、野菜や果物など生鮮食品に使うまな板と、肉や魚などに使うまな板は使い分けることが必要です。古いまな板は表面が傷ついて洗浄しにくいので十分に注意しましょう。ふきんやスポンジは

菌が繁殖しやすいので、十分に煮沸や消毒をし、よく乾燥しておくことを心がけましょう。

Q・・電子レンジで加熱すれば菌は死滅するか

A・・腸管出血性大腸菌は75℃で1分以上の加熱で死滅します。レンジで調理するときも、食品全体をむらなく75℃で1分以上加熱できれば菌は死滅します。電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気をつけ、熱の伝わりにくいものは時々かきまぜましょう。食べ物を単に温めるだけでは菌は死滅しないので気をつけましょう。

Q・・食器乾燥機を使うと菌は抑えられるか

A・・細菌が増えるためには水分が必要で、ということ、細菌の増殖を防止するために食器を十分に洗ったあとに、乾燥機で乾燥させることは有効です。また、熱で菌も死滅しますから、食器乾燥機は有効です。

Q・・生ハムなどは大丈夫？

A・・生ハムを含め食肉製品は、熱、

水分活性、pH及び保存温度により、製造基準や保存基準が決められています。許可を受けた施設で適切な方法で製造され、適切な温度管理のもとで製造保存されています。なので決められた基準を守って製造保存されていれば問題はありません。

Q・・低温殺菌の牛乳は大丈夫？

A・・低温殺菌牛乳は殺菌条件である63℃で30分の加熱処理がされています。腸管出血性大腸菌は死滅しますから大丈夫です。

Q・・プールで腸管出血性大腸菌に感染することは？

A・・遊泳用のプールについては衛生基準が設定されています。それに従い定期的に塩素濃度や大腸菌が含まれているかいないかを測定し、殺菌力が低下した場合には殺菌剤を追加しています。家庭用のプールについては、水道水を使用し、使用のたびに水を交換しましょう。また、下痢をしている子供などはプールに入らせないようにしましょう。

Q・・母乳から感染することはある？

A・・母乳の中には腸管出血性大腸菌は含まれていないので、母乳を介して感染することはありません。日頃から清潔に心がけ、特に授乳のときは乳首などを清潔にしてください。

Q・・どんな検査をすると腸管出血性大腸菌だとわかるのか

A・・下痢の原因が腸管出血性大腸菌によるものかどうかは、便の検査によってしらべることが出来ます。腸管出血性大腸菌は下痢を起す原因のごく一部にすぎません。下痢の原因が腸管出血性大腸菌かどうかを確認するためには、必ず医師の診察を受けましょう。また、下痢の治療の基本は、安静、水分補給、消化しやすい食事の摂取などです。これらのことに気をつけ、

◆丹羽先生診察ご希望の方は
御紹介、御予約いたします。

※自由診療となります。

丹羽メディカル研究所

0120(731)175
もしくは

日本SOD研究会

03(5787)3498

まで お電話ください。

Q：市販の薬、下痢止めなどは使っていないのか

A…腸管出血性大腸菌による感染症の治療には、使わないほうがいい薬もあります。例えば、腸管の運動を抑える働きのある下痢止めや、痛み止めの薬の中には、ペロ毒素（腸管出血性大腸菌の中にある毒素）が体外に排出されにくくするものがあります。疑わしいなと思ったら自分の判断で薬を服用しないで、必ず医師の診察を受けましょう。

以上、食中毒に関する厚生労働省の情報をまとめてみました。

基本的知識さえしっかりと持つていれば家庭での食中毒は避けられるものですが、子供やお年寄りなどの体力のない年齢層と、大人でも免疫力が落ちていたりすると罹患率は高くなるようです。これからの季節、清潔を心がけるとともに、やはりSODで免疫力を常に高めておくことも必要だといえるでしょう。

くも膜下出血で意識不明

生還後SODで生まれ変わる

福島県 高橋弘子さん (67歳)

今回は、東日本大震災の被災地にほど近い福島県会津若松市にお住まいの高橋さんにお話をうかがいました。福島県は地震被害だけでなく、原発被害にも遭われています。高橋さんのお住まいの会津若松市は、風光明媚な山間部にあります。幸いなことに会津若松は、地震による津波や、原発被害には遭わず、

「いま、桜がきれいに咲いていますよ。冬は寒いけど、いいところです」と明るくおっしゃいます。しかし、南相馬市にお住まいの高橋さんのご両親は高橋さんのお宅に避難していらつしやいます。

「父は南相馬に戻ったんですが、母は高齢ですし、何かあってもすぐには動けないから、うちにおります。狭い家ですが、避難所で過ごすよりはましですものね。避難所の方たちはほんとうに大変です」

聞けば、ご近所を見回すと、たくさんのお宅で親戚や知人の方が避難されていらつしやるとのこと。あまりにも避難の方が身近すぎ、それが日常のようになっていくとか。「地震のときは、それは怖かったです。あんなに揺れたのはこんなに

長く生きてきて初めての体験でしたから。今でも余震は多いですよ。でも、私たちはこうして生きていられるのですからありがたいことです」

高橋さんには最近ありがたいと感じたことがもうひとつありました。

「それはSODに出会えたことです」

くも膜下出血に続いて
胃にポリープが

そうおっしゃる高橋さんが『くも膜下出血』で突然、倒れたのは5年前のことでした。

「その夜は友人たちとお酒を飲んで、ほろ酔い加減で家に帰ったら、

いきなりでした。急に何かで殴られたような激しい頭痛がして、玄関で倒れたんです。もう気持ちがものすごく悪くなり、戻しているうちに意識がなくなっていました。家族に聞くと、上からも下からも汚物を出し、白目を剥いてけいれんをおこしていたそうです。救急車で運ばれ、すぐに手術だったそうです。手術が12時間もかかったとかで、家族はもうダメだと思っ
たらしいですよ」

その病名が『くも膜下出血』でした。この病気は、脳卒中のひとつで、脳動脈瘤という、脳の血管の壁にできる瘤が破裂して起こる病気です。発症すると突然に命を落とす可能性が高い危険な病気と言われています。また、手術も危険を伴う難しいもので、術後1か月は予断を許さないそうです。高橋さんの場合も、非常に高度な技術を要する開頭手術によるクリッピングなどを行いました。これは、動脈瘤の根元を洗濯バサミのような構造の極小の金属製のクリップではさんで瘤内に血液が入らない

ようにして再破裂を予防するものです。

「ですから、最初の手術のあと、3ヵ月後くらいにもう一度クリップイングの先にプラチナを入れる手術をしました。3月に入院して退院したのが9月でしたから、半年間も入院していました」

地元で数十年前美容院を営んできた高橋さん。美容師さんは朝から夜までずっと立ちっぱなしのお仕事。お客さんとお話をしながらも、絶えず手先を動かし、危険な鉗を扱います。気づかないうちにストレスも溜まっていたのでしょう。

「それに私はたばこもお酒もたしなむものですから、病気の危険性は高かったと思います」

3ヵ月後、SODでポリープがなくなった！

退院後は健康に気遣い、様々な健康食品も飲んでいたといいます。しかし、

「1年半前に胃カメラの検査でポリープがみつかったんです。小さかったんで、様子をみましょう

ということになったんです。でも、ポリープからがんになるかもしれないじゃないですか。大病もしていますから、余計に心配になって、以前から気になっていたSODを飲み始めたんです」

SODは時々送られてくる資料等でご存知だった高橋さん。丹羽先生はがんや膠原病などの難病で有名なお医者さんだから、くも膜下出血になった自分の疾患とは縁がないと思い込んでいたのです。しかし、今回はポリープ。これこそ丹羽先生のSODがいいのではないかと思われたとか。そもそもSODはがん、難病だけにいいというのではなく、様々な疾患の原因となる活性酸素を強力に除去し、身体の免疫力を大きく高めるもので、あらゆる疾患の元をただす役割をもっているもの。

「そうとは知らなかったものですが、とにかく検査後から1日に2、3包を毎日飲み始めたんです。そうしたら、3ヵ月後の検診でポリープが胃からすっかり消えていたんです。すごいですよね。お医

者さんもこんなことは初めてだと首をひねっていました。私は、あ、これはSODが効いたんだと、はっきり確信しましたけれど」

高橋さんのSOD愛飲はこれだけに止まりませんでした。

「実はうちには15歳のシーズー犬がいるんです。その子が白内障になり、日増しに目が白く濁ってきていたんです。もうトシですから、元気もなく、何があってもおかしくはない、来年の春は（平成22年秋の時点で）迎えられないかもしれないと思っていました。そんなとき、私のポリープがSODで消えたと言われ、ふと、この子にもあげれば元気になるかもしれないと思っ

てあげたんです。1日に

半包を毎日。そしたら、白内障の進行が止まって、食欲が出てすごく元気になったんです」

今では家族愛犬全員がSODを飲んで元気に過ごされているとか。もちろん美容院のお仕事も現役でバリバリ。

「本当にSODのパワーはすごいです。ありがたいことです。今度は犬といっしょに旅行を計画しているんですよ」

SODのパワーもさることながら、67歳で現役の高橋さんのパワーがすごいでしょうね。東北地方の復興に、高橋さんのような方がいらっしやると心強い限りです。この会報も東北の方々のお役に立てるようがんばりたいと思います。

SOD様作用食品 体験者の声を お聞かせ下さい。

難病で苦しむ方たちが、少しでも早く良い治療法に行き当たるように、本誌では愛飲者の声を募集しています。お手数ですが、

〒154-0012 東京都 世田谷区
駒沢 5-13-1-205

日本SOD研究会 藤沢宛

TEL 03-5787-3498

までご一報ください。