

0157 感染症について

埼玉、群馬の総菜店で販売されたポテトサラダを食べた客から腸管出血性大腸菌O157が相次いで検出され問題となっています。十分気をつけてください。

0157の特徴

大腸菌のほとんどは無害ですが、なかには下痢を起こすものがあり「病原性大腸菌」と呼ばれています。病原性大腸菌には4種あり、うち腸管出血性大腸菌（ベロ毒素産生性大腸菌）はベロ毒素というものを出して、溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症（けいれんや意識障害）を起こします。O157は、この腸管出血性大腸菌の代表的な細菌です。

0157の感染経路

O157は家畜（牛、羊、豚など）の大腸をすみかとしています。汚染は家畜糞便から水や食物を介して感染したり、感染した人から人へ感染します。

0157の流行する時期

O157感染症は初夏から秋にかけて流行します。O157感染症は気温の低い時期でも発生するので、一年を通して注意が必要です。

0157感染症の症状

◆下痢、腹痛、発熱

感染者の約半数は、4～8日の潜伏期間ののちに、激しい腹痛を伴った水様便（水っぽい下痢）が頻回に起こり、まもなく血便（血液の混じった下痢）が出ます。成人では感染しても、無症状だったり、軽い下痢で終わることが少なくありません。しかし、その場合でも便には菌が混じって排泄されていますので、家族に感染を広げないように十分な注意が必要です。発熱があっても一過性の場合が多いです。

◆溶血性尿毒症症候群（HUS）

蒼白（顔などの血色が悪くなること）、倦怠（全身のだるさ）、乏尿（尿の量が少ない）、浮腫（むくみ）が主な症状です。中枢神経症状〔傾眠（眠くなりやすい）、幻覚、けいれん〕なども起こります。

HUSは下痢、腹痛などが起こってから、数日～2週間後に起こることがあります。

食中毒予防の3大原則

- 1 清潔 よく手を洗う（30秒以上かけて丁寧に）、台所は清潔にする、まな板・包丁・ふきんは熱湯消毒
- 2 迅速 作り置きをしない、調理後は早めに食べる
- 3 温度管理 十分な加熱調理（中心温度が75℃で1分間以上加熱すれば滅菌できます）
食品は冷凍や冷蔵で保存する



部活動生徒対象の食育講座を実施しました

8月18日（金）県の“食育ひろげ隊”メンバーである「NPO 法人いいたま会」小野杏子代表をお招きし、「食トレーニングの基本」という題目で、部活動生徒対象の食育講座を実施しました。

部活動生徒25名が受講し、熱中症の予防をはじめ、身体づくりの基本、トレーニングの最中に何をいつ食べると効果的なのかをしっかりと指導いただきました。

〈生徒の感想の一部を紹介します〉

- 今まで何も考えずに食事をしていましたが、今日の講演を通して、食事というのはスポーツをするのに凄く大切だということが分かりました。これからは食事に気をつけてバランス良く食べたいです。
- 私はマネージャーをしていて、水分の摂り方などを学ぶことができ、今後の練習から部員によびかけて実践したいです。野球は体づくりも大切なので、今日教えてもらったポイントなどを生かして体づくりにも力を入れていきたいです。
- 講演をきけて良かった。自分で体を悪くしてしまうような食べ物を選んでしまっていたので、少し変えてみようと思いました。運動した後もそのまま疲れた体を補修せず、放っておくのではなく、しっかり体を気にしていこうと思いました。
- 100%ジュースにも、あんなに沢山の白砂糖が入っているんだなと思いました。部活動でも使えると思いました。身体にいい成分を学ぶのは難しいけれど実施してみたいと考えました。

部活生対象に食育の講演会 高田高校

おすすめ0 ツイート

豊後高田市の高田高校（林加代子校長）は同校で、運動部に所属する生徒を対象にした食育講演会を開いた。

食育グループ「いいたま会」の小野杏子代表（36）＝中津市本耶馬浜町＝が講師を務め、有名アスリートの事例を挙げながら食べ物パフォーマンスに直結することをアドバイス。

「食事は重要なトレーニングの一つ。自ら知識を学んで実践してほしい」と話した。

空手道部の大石ちえみさん（15）＝1年＝は「白砂糖の取り過ぎが体のバランスを崩すことが分かったので気を付けたい」と述べた。

※この記事は、8月24日大分合同新聞朝刊13ページに掲載されています。

大分合同新聞にも掲載されました

