



Hokuriku Central Hospital

北中かわら版

発行日：令和元年11月22日

「北中かわら版」は地域医療連携のための広報誌です

2019年第6号 (No.50)

北陸中央病院理念

「人間愛に基づいた医療を通じて
社会に貢献します。」

基本方針

1. 安全には細心の注意を払い、安心の医療に努めます。
2. 心のふれ合いを大切にし、人権を尊重します。
3. 情熱と生き甲斐をもち、常に前進を図ります。
4. 小矢部市の中核病院として急性期と地域医療の共存を果たします。
5. 公立学校共済組合員や地域の人々の健康管理事業に力を注ぎます。
6. 健全な経営に努めます。

糖尿病予防デー



- 発行は、2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12月です。「あいの風ほくり」が発行される月はお休みをいただきます。

- 次回は令和元年12月発行を予定しています。

世界糖尿病デー 北陸中央病院ライトアップ



当院では11月14日（木）に、世界糖尿病デー（11月14日）にちなんで「糖尿病予防デー」が開催されました。看護部長の挨拶でスタートし、中屋内科医長による『サルコペニアって何？知れば得、強い体をつくろう』についての講演を行いました。

また、イベントコーナーでは健康相談、フットケア、体組成測定、血糖測定を行い、参加者には、お土産が準備されました。事前の広報活動の成果もあり、約 40 名の患者さんが参加されました。

今回は、北陸中央病院とクロスランドタワーが、糖尿病デーのカラーであるブルーでライトアップされるコラボレーション企画が実施されました。

※世界糖尿病デー

国際連合の専門機関の一つである「世界保健機関（WHO）」が定めた国際デー（国際機関によって定められた記念日）。11月14日はインスリンの発見者でありノーベル生理学・医学賞を受賞した、フレデリック・ハンディングの誕生日にあたる。当日は世界各地でブルーライトによるライトアップの行事が行われている。

食中毒について

主任臨床検査技師

白井 亜紀

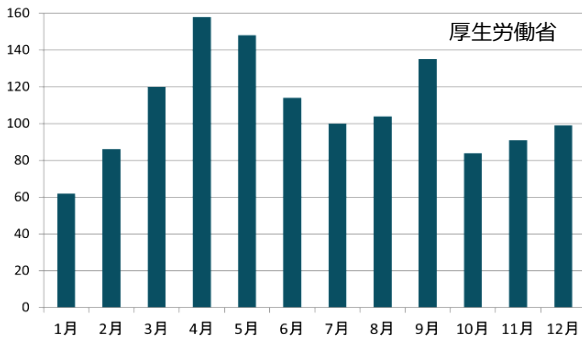
～ 北陸中央病院 第2回院内感染対策講習会（令和元年11月7日開催）より ～

はじめに

一般に食中毒というと、食中毒病因物質を含んだ食物を食べた時に生じる健康被害のことで、腹痛・嘔吐・下痢などの胃腸炎症状を起こすものとして知られています。食中毒は食品の腐敗とは違い、食中毒病因物質に汚染されていても見た目や味、においなどはほとんど変化しません。

食中毒と聞くと季節性のものと感じるかもしれませんが、厚生労働省が発表した平成30年度月別食中毒発生状況では、1年を通して食中毒が発生しています。このことから、予防も1年を通して行う必要があります。

平成30年度月別食中毒発生状況



食中毒の予防3原則

食中毒の予防3原則は「つけない（手洗い）・ふやさない（食材の温度管理）・やっつける（加熱）」で、最も効果が高いのは加熱することです。ただ、熱に強い物質が存在するため、加熱だけでは予防できません。手洗いや食材の温度管理もとても重要です。

食中毒予防3原則



食中毒の種類

食中毒の病因物質は

1. 細菌
 2. ウイルス
 3. 寄生虫
 4. 化学物質
 5. 自然毒（動物性・植物性）
- が主なものです。

食中毒の種類

病因物質	特徴
細菌	感染型 細菌に感染した食品を摂取し、体内で増殖した細菌が病原性を持つことでおこる 例) カンピロバクター・サルモネラ・病原性大腸菌など
	毒素型 食品内で細菌が増殖し、増殖した細菌が産生した毒素を摂取することでおこる 例) ボツリヌス菌・黄色ブドウ球菌など
ウイルス	ウイルスが蓄積している食品やヒトの手を介して感染がおこる 例) ノロウイルス・A型肝炎ウイルスなど
寄生虫	肉や魚、生水などに寄生している虫によっておこる 例) アニサキス・クダア・サルコステイスなど
化学物質	食品内に外部から混入したり、食品内で生成される化学物質によっておこる 例) ヒスタミン・農薬・洗剤・漂白剤・水銀・ヒ素など
自然毒	動物性 フグ毒や貝毒などの自然毒によっておこる
	植物性 毒キノコやじゃがいも毒素などの自然毒によっておこる

細菌性食中毒は、「感染型と毒素型」の二つに分けられ、感染型は細菌に感染した食品を摂取し、体内で増殖した細菌が病原性をもつことで食中毒が起こります。また、毒素型は食品内で細菌が増殖し、その増殖した細菌が産生した毒素を摂取することによって食中毒が起こります。

感染型の代表的なものに、カンピロバクターがあります。カンピロバクターは食肉、とくに鶏肉に付着しています。少量の菌数で発症するので注意が必要です。十分な加熱調理をすることで食中毒を防ぐことができます。

毒素型の代表的なものに、ボツリヌス菌があります。ボツリヌス菌は嫌気性菌で、文字通り酸素のないところで生きられます。酸素のない状態となっている食品、ビン詰め、缶詰、保存食品（特に自家製のもの）が原因食品となります。ボツリヌス菌は神経毒素である「ボツリヌス毒素」を産生します。この毒素を摂取すると、神経症状が現れるのが特徴です。視力障害、言語障害、嚥下障害、重症例では呼吸困難で死亡する場合があります。「ボツリヌス毒素」は100℃、数分間以上の

加熱で失活するので、食べる直前に十分加熱をすれば食中毒を防ぐことができます。容器が膨らんでいる食品は絶対に食べないようにしましょう。

ポツリヌス菌(毒素型細菌性食中毒)

特徴	主な原因食品	予防
嫌気性菌 ポツリヌス毒素 (神経毒素)	ビン詰め 缶詰 保存食品 (特に自家製のもの)	低温保存 喫食前の十分な 加熱
症 状		
神経障害：視力障害、言語障害、嚥下障害 重症例は呼吸麻痺により死亡		

ウイルス性食中毒は、ウイルスが蓄積している食品の摂取やヒトの手を介して感染がおこる食中毒です。代表的なものに、ノロウイルスがあります。ノロウイルスは感染力が非常に強く、少量のウイルスで発症します。ウイルスは非常に小さいため、爪のあいだや手のしわに入り込みやすく、汚染された手を介して感染がどんどん広がる恐れがあります。主な原因食品は二枚貝で、そのなかでもカキが有名ですが、カキの他にもシジミ、アサリ、ハマグリなどの二枚貝も原因食品となっている事例があります。90℃、90秒間以上の加熱でノロウイルスは死滅します。また、しっかりと手洗いを行うことも大切です。

ノロウイルス(ウイルス性食中毒)



特徴	主な原因食品	予防
非常に小さい (細菌の1/30~1/100) 感染力が強く 少量のウイルスで発症	二枚貝 	加熱(90℃・ 90秒間以上) 手洗い

寄生虫食中毒は、肉や魚、生水などに寄生している虫によって引き起こされる食中毒です。代表的なものに、アニサキスがあります。アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入し、激しい痛み、悪心、嘔吐を生じます。主な原因食品としては、刺身や冷凍処理をしていないシメサバです。加熱または冷凍処理をおこなうとアニサキスは死滅します。

化学性食中毒は食品の生産・加工・保存・流通および消費の過程で食品内に外部から混入した化学物質や、食品内で生成された化学物質によって引き起こされる健康被害のことです。代表的なものにヒスタミン中毒があります。マグロ・ブリ・サバ・サンマなどの赤身の魚にはヒスチジンと呼ばれるアミノ酸が含まれています。これらの魚にヒスタミン産生菌が付着すると、ヒスチジンがヒ

スタミンに変換されます。このヒスタミンを多く含む食材を食べると、アレルギー様の症状(口の周りや耳たぶが赤くなる、蕁麻疹、頭痛など)を主とする食中毒がおこります。ヒスタミンは熱で分解されにくいいため、一度生成されると取り除くことはできません。魚は絶対に常温で長時間放置せず、購入後は速やかに冷蔵庫に保存しましょう。

ヒスタミン(化学性食中毒)

生成機序	主な原因食品	症状	予防
	マグロ・ブリ・サバ・サンマなど赤身 	口の周りや耳たぶが赤くなる 蕁麻疹 頭痛など	加熱では分解されない食品の一貫した温度管理が重要

自然毒食中毒は動物性と植物性があり、動物性のものにはフグ毒、貝毒があります。植物性のものには毒キノコ、じゃがいも毒素があります。じゃがいも毒素は天然毒素であり、芽や皮に多く含まれています。調理により毒素はなくなりません。じゃがいもを食べるときは、芽の部分をかきと取り除きましょう。子どもは大人よりも少量の毒素で食中毒を発症します。子どもにはなるべく皮をむいて食べさせてあげましょう。光に当たると毒素が生成されます。光の当たらない風通しの良いところで保管しましょう。長期保存せず、その都度購入することが望ましいです。

自然毒食中毒

動物性	フグ毒・貝毒など 
植物性	毒キノコ・じゃがいも毒素など 

じゃがいも毒素(天然毒素：ソラニン、チャコニン)

発芽部分・皮の部分に多く含まれる

子どもは少量でも発症

調理により毒素はなくなる

長期保存を避ける

暗くて涼しい場所に保管する



おわりに

冬場は暖房で室内が温くなるため、食中毒が発生しやすくなります。夏場以上に注意が必要です。予防3原則をしっかりと守って、食中毒を防ぎましょう。

* 北陸中央病院 *

～検査科からのお知らせ～

北中かわら版

発行日: 令和元年11月22日

編集: 広報委員会



公立学校共済組合
北陸中央病院

〒932-8503

富山県小矢部市野寺123

電話 0766(67)1150

FAX 0766(68)2716

このたび検査科では運動負荷試験であるトレッドミル検査機器の更新を行い、カーディマックス FCP-8800（フクダ電子）を導入しました。以前の機器と比べ心電図波形の運動によるノイズを軽減させ、ST変化を鋭敏にとらえる事が特徴になります。

機器の更新に伴いまして、従来の月曜午前9時半の枠の他に、月曜から金曜日午後3時の検査枠を新たに設けました。検査は予約制となっておりますので、ご紹介していただく際は



フクダ電子 FCP-8800

北陸中央病院 地域連携室

代表 (TEL0766-67-1150) (FAX68-3733)

おやべケーブルテレビ 「健康サポート」番組

第19回は「冬に流行する感染症」と題して、荒俣感染管理認定看護師がお話しました。

見逃した方は、北陸中央病院のホームページでご覧頂けます。ぜひご覧下さい。

までご連絡ください。また、小・中学校などの心臓二次健診にかかられる方は小児科外来までご連絡ください。

また、検査で来院される際は運動のしやすい服装でお越しいただきますようお願いいたします。

	月	火	水	木	金
AM	9時30分	-	-	-	-
PM	15時00分	15時00分	15時00分	15時00分	15時00分

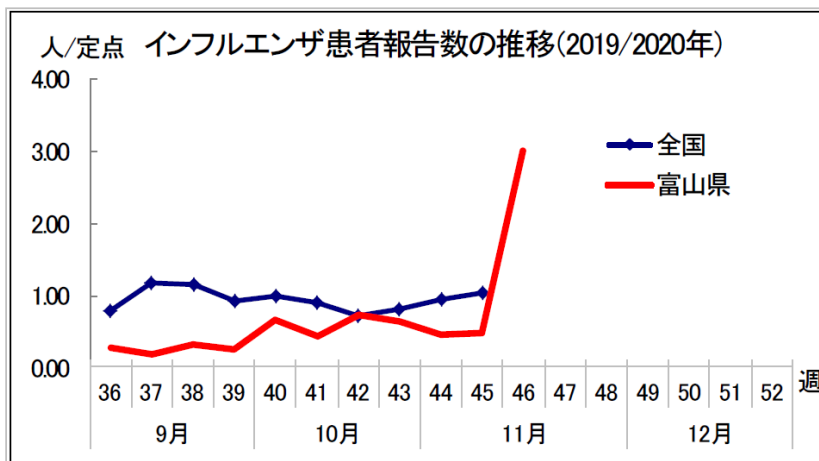
感染症発生動向

● 定点医療機関からのインフルエンザ患者報告状況

第46週 (11/11~11/17) : 富山県 3.00 人/定点

新川 HC (0.14)、中部 HC (1.20)、高岡 HC (1.38)、砺波 HC (1.57)、富山市 HC (6.75)

第46週、富山県内では定点医療機関当たり報告数が 3.00 人となり、流行入りの目安である 1.00 人を超え、流行期に入ったとみられます。また、インフルエンザ定点医療機関で実施されたインフルエンザ迅速診断キットの診断数を集計したところ第46週は、A型が93.1%となっています。



富山県感染症情報センター感染症発生動向速報(令和元年11月20日発行)より引用