



大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



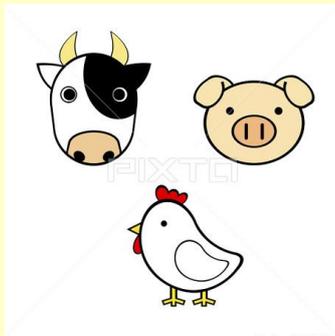
平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

カンピロバクター腸炎は、一般的に家畜や野鳥、野生動物の消化管に存在しているカンピロバクター属の細菌（主に *Campylobacter jejuni*）が食品や水などから人に感染し、下痢などを引き起こす病気です。国内で発生する食中毒の中では、件数、患者数とも毎年上位にランクされており、食中毒が発生しやすい時期だけでなく、秋にも発生しています。比較的予防しやすい食中毒ですが、近年、増加傾向にあります。

そこで、今回は『カンピロバクター腸炎（食中毒）について』お知らせします。



カンピロバクターは



ニワトリ、豚、牛、ヒツジ、犬、猫など、ほとんどの恒温動物の消化管に存在していますが、動物には、ほとんど症状がありません。

酸素が少しある環境を好み、酸素が十分にあったり、全く無かったりする環境では増殖できません。乾燥に弱く、通常の加熱で死滅しますが、低温には強いです。

上記動物の排泄物で汚染された食品や水、調理器具などから人に感染して『カンピロバクター腸炎』を引き起こします。また味を見る程度の少ない量でも発症することがあります。

原因

食事による感染が多いです。頻度は少ないですが、ペットの糞便処理後などの手洗い不足による感染もあります。



●汚染された生肉や半生の肉を食べる（特にニワトリ）



●加熱が不十分なものを飲食
低温殺菌されていない牛乳には要注意！



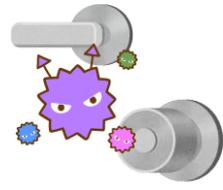
●汚染された井戸水、生水を口に
する



●汚染された調理器具や手指を
介して



●糞便処理後の不十分な手洗い



●汚染された箇所（テーブルや
ドアノブなど）に触れて

症状

潜伏期間が2~5日間とやや長いことが特徴です。予後は比較的、良好ですが、子供や高齢者、抵抗力が低下している人は重症化することがあります。また、感染後1~3週間経過して「ギラン・バレー症候群※」を発症するケースがまれにあり要注意です。



主症状は腹痛・下痢・吐き気・発熱

特に腹痛は強いことが多いです。

ギラン・バレー症候群※：手足のマヒ、しびれが起こる神経の病気です。重症になると歩行や呼吸が困難となります。

治療

ほとんどの場合、特に治療しなくても1週間以内に治るため、**対症療法が基本**です。

- ①水分や塩分補給をこまめに。(経口補水液やスポーツドリンクなど)
- ②症状が安定するまで食事は極力控え目に。(消化の良い物から少しずつ)
- ③自己判断で下痢止めを使用しない。

高熱や下血、重度の下痢を起こしたり、症状が悪化している場合は、点滴や抗生物質での治療が必要となりますので、**すぐに医療機関を受診**しましょう！



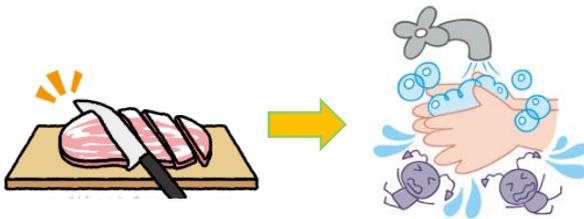
予防するには



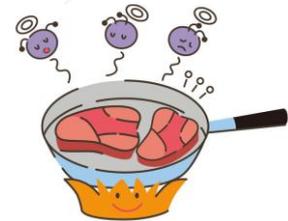
・調理前や排便後、動物に触れた後には、しっかり手洗いと消毒をしましょう。



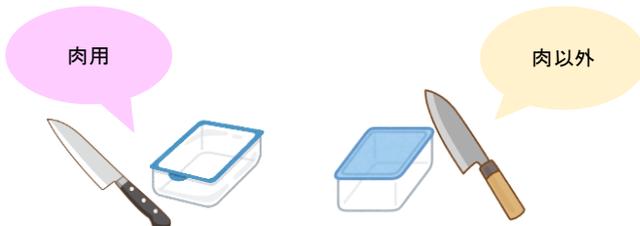
・調理器具はよく洗い、消毒して、しっかり乾燥させる。



・生肉に触れたら、よく手洗いをする。
(肉類は最後に調理)



・肉類を生で食べることは控え、よく加熱する。(75度、1分以上の加熱)



・肉類と他の食品は調理器具や容器を分けて処理や保存をしましょう。



・ストレスや疲れをなるべくためず、体調管理を心がける。

市販の消毒液や熱湯消毒が有効です。
一般的な食中毒予防と同じです。