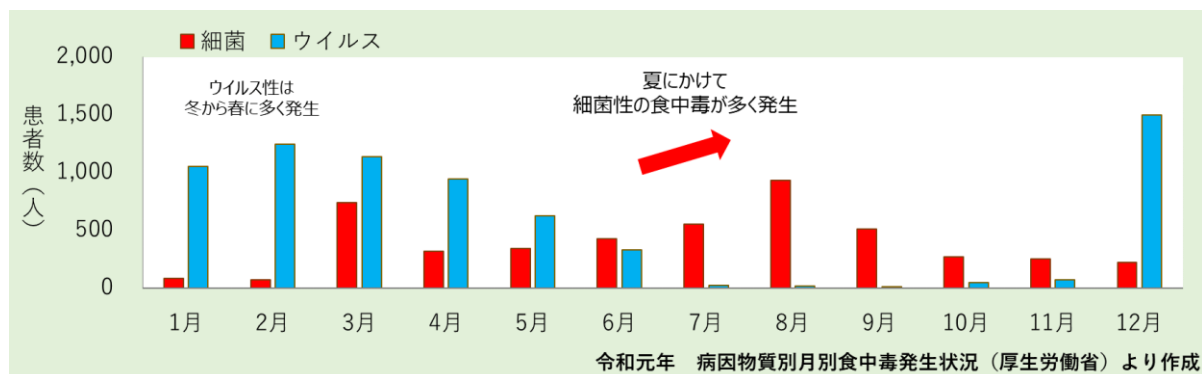




## この時期、気をつけたい“感染性胃腸炎” 原因と対策をビオフィェルミン製薬が紹介





今年の梅雨は、テイクアウトやデリバリーなどでの食中毒にも注意

今年は広い地域で、統計史上1、2位という早さで梅雨入りを迎えました。湿度と気温があがるこれからの時期は、病原性大腸菌 O157、カンピロバクター、サルモネラ菌などの細菌感染による食中毒が流行しやすくなります。新型コロナウイルス対策として、手洗いやこまめな消毒の習慣は広まっていますが、食中毒は食材や調理器具、昨年から利用者が急増している食事のテイクアウトやデリバリーの利用時にも注意が必要です。また予防のためには、日ごろからの健康管理も大切です。そこで、おなかの健康や腸内細菌について100年以上研究しているビオフィェルミン製薬株式会社（本社：神戸市、社長：久乗 俊道）が運営する「人生100年腸活プロジェクト」では、食中毒・感染性胃腸炎で気をつけたいポイントと、日常生活の健康管理として実践したい腸活方法をご紹介します。



### ■夏場に注意したい細菌性の感染性胃腸炎

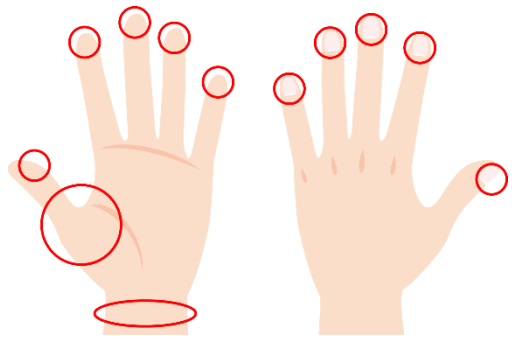
感染性胃腸炎（食中毒）は下痢や嘔吐、腹痛などの症状を引き起こす病気の総称です。原因は様々な細菌やウイルス。ここでは夏場に猛威を振るう2つの細菌、腸管出血性大腸菌（O157 など）とカンピロバクターについて紹介します。

<p><b>腸管出血性大腸菌</b> (O157など)</p> <p>〈原因となる主な食材〉 加熱調理が不十分な肉類の他、生野菜などが原因になる場合もある</p> <p>〈症状〉 水様性の下痢の他、激しい腹痛や血便など</p>		<p>〈潜伏期間〉 3～5日程度。</p> <p>〈特徴〉 毒性が強く、症状が悪化すると死に至るケースもある。特に小児や高齢者などでは、脳症や溶血性尿毒症症候群（貧血や腎障害など）といった重篤な合併症を引き起こしやすい。</p>	
<p><b>カンピロバクター</b></p> <p>〈原因となる主な食材〉 加熱調理が不十分な肉類、特に鶏肉</p> <p>〈症状〉 発熱、倦怠感、頭痛、吐き気、腹痛、下痢、血便など</p>		<p>〈潜伏期間〉 2～5日程度。長くなる場合もある。</p> <p>〈特徴〉 感染から発症するまでの期間が長い為、原因となる食品が何だったのかわからないケースも多い。ほとんどの場合が1週間ほどで改善するが、合併症として感染1～3週間後に、手足の麻痺や呼吸困難などを起こすギラン・バレー症候群を発症する場合がある。</p>	

## ■家庭で気をつけたい4つのポイント

### ①基本の手洗い

帰宅後やトイレの後、食前・調理前はもちろん、調理中も生肉・魚介類・卵などを触ったあとは、しっかり手を洗いましょう。爪・指の間、指先などは洗い残しがちです。手のひらだけでなく、爪や指先、親指の付け根や内側、手首も意識して洗いましょう。



### ②調理器具は清潔に

まな板や包丁は使用后すぐに洗浄することが大切です。器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌しましょう。生肉にふれた器具で他の食材にふれないように徹底しましょう。

### ③食品は、中までしっかり加熱

表面だけではなく、中まで十分に加熱しましょう。  
食材の中心部が75°Cで1分以上加熱することが目安です。

### ④汚物処理に注意

病原体は便や嘔吐物の中にも潜んでいます。処理する場合は、使い捨ての手袋とマスクをつけて、汚れた床は塩素系の消毒液を使って消毒しましょう。汚物は撒き散らさないように、外側から内側へ集め、使用した手袋やマスクも袋に入れて処分し、処理後は必ず手を洗いましょう。

#### 腸内環境を整えて感染性胃腸炎を予防

腸内には約1,000種類、100兆個以上もの腸内細菌が生息しています。悪玉菌より善玉菌が多い状態が良いバランスの腸内環境です。食生活の乱れなどでそのバランスが崩れると、下痢や便秘になったり、感染症にかかるリスクが高まったりします。感染性胃腸炎（食中毒）の予防にも腸内環境を整えて、抵抗力が落ちないようにすることが大切です。日ごろから乳酸菌や食物繊維などを摂るもの一つの方法です。善玉菌を優勢にした腸内環境を維持するように心がけましょう。

## ■テイクアウト・デリバリー、スーパーでも気をつけたい食中毒

食中毒の原因になる菌は20°C~50°Cの温度でよく増えます。テイクアウトしたものはすぐに食べましょう。すぐに食べない場合は、10°C以下の冷蔵庫に保管してください。

生肉や生魚を購入する場合は、持ち運ぶ時間をできるだけ短くするため、レジに行く直前にカゴにいれるようにし、購入後は肉や魚の汁が漏れて野菜などにつかないよう、個別にビニール袋へ入れましょう。



### 【Topic】病原性大腸菌 O157 に対する乳酸菌の効果

3種類の菌（ビフィズス菌 G9-1、フェーカリス菌 129 BIO 3B、アシドフィルス菌 KS-13）を3日間無菌マウスに投与して乳酸菌を定着させ、その1週間後に病原性大腸菌 O157 を投与しました。3日後、7日後、14日後のマウス死亡率、糞便中の O157 の菌数ならびにペロ毒素の力価（強さ）を調べました。その結果、14日後の乳酸菌を与えなかった群（O157 だけを投与した群）の死亡率は 78.6% だったのに対し、乳酸菌を与えていた群の死亡率は 0% という結果となりました。さらに、乳酸菌を事前に与えていると、糞便中の O157 の菌数が有意に減少しました。また、糞便中のペロ毒素の力価が約 3分の1 に低下しました。特にマウスの死亡が多く認められる 7 日後の力価は有意に低下することが認められました。

※ペロ毒素：O157 が産生する強い毒素。激しい腹痛、水様性の下痢、血便を引き起こします。

関連文献：Yuji Aiba, Hiroki Ishikawa, Keiko Shimizu, Satoshi Noda, Yukie Kitada, Masafumi Sasaki, and Yasuhiro Koga. Role of Internalization in the Pathogenicity of Shiga Toxin - Producing Escherichia coli Infection in a Gnotobiotic Murine Model. Microbiology and Immunology, 2002, 46(11), 723-73

## ■日常生活で「腸活」を実践

日常生活における腸活の基本は、食事・運動・睡眠です。それぞれのポイントをご紹介します。

### <食事> プロバイオティクス・プレバイオティクスを食事に取り入れる

乳酸菌やビフィズス菌が含まれるもの（プロバイオティクス）と、そのエサとなる水溶性食物繊維やオリゴ糖など（プレバイオティクス）を取り入れましょう。水溶性食物繊維は特に海藻に多く含まれ、オリゴ糖は大豆やバナナなどに含まれます。一度に沢山ではなく日々摂り続けることが大切です。【腸活レシピはこちら：<https://www.biofermin.co.jp/fankingdom/kitchen/>】

### <運動> 適度な運動で腸に刺激を

外出自粛や在宅勤務で、歩く時間も減っているのではないのでしょうか。人込みを避けて散歩をしたり、自宅でもラジオ体操などを活用して体を動かしましょう。在宅勤務では30分に1度立ち上がるなど、座りっぱなしは避けてください。「の」の字マッサージで、腸を刺激するのもおすすめです。



### <睡眠> 就寝前のリラックス、起床後の習慣で自律神経を整える

腸の動きは自律神経がコントロールしています。交感神経（活動時に活発）と副交感神経（リラックスを司る）がそれぞれ優勢になることによって、腸の弛緩・収縮が行われるため、自律神経のバランスが乱れると腸の動きも乱れてしまいます。睡眠前は長時間スマホを見ないようにし、音楽を聴くなどリラックスできる環境作りが大切です。朝は太陽の光を浴びることで、体内時計が調整され自律神経が整います。さらに腸内環境が整うと、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の元になる物質がつくられ心身の健康につながります。

**コロナウイルス感染が心配な日は続きますが、これからの季節は食中毒にもご注意ください。生活に腸活を取り入れて、健康な毎日に繋げましょう。**

#### ～人生100年腸活プロジェクトについて～

人生100年の超長寿時代、withコロナ時代における、おなかの健康管理の重要性やケア方法の啓発を通じて、乳幼児から高齢者まで、様々なライフステージでのおなかの悩みに向き合い、あらゆる人の健康で前向きな人生をサポートすることを目的としたプロジェクトです。キャンペーンやイベント、SNSを通じて、おなかの健康管理の重要性を発信し、具体的なケア方法など有益な情報を提供することで、人生100年時代をより健康に生きていくための腸活メソッドを広め、おなかの健康を考えるきっかけを提供していきます。



#### ～Biofermin製薬について～

大正6年創業以来「乳酸菌のくすり」で、おなかの健康を守り、すべての人が健やかに暮らせる社会に貢献する」を理念としております。数千種の細菌からなる腸内フローラに早くから着目し、そこで果たす乳酸菌の効果を追求することで、おなかの健康を支えてまいりました。幅広い領域で未知の可能性を探求し、乳酸菌の新たな価値を創造し、提供してまいります。



## ■会社概要

会社名： Biofermin製薬株式会社

設立： 1917年（大正6年）2月12日

本社住所： 〒650-0021 神戸市中央区三宮町一丁目1番2号三宮セントラルビル12階

会社HP：<https://www.biofermin.co.jp>