

間行い、分離培地上に出現した菌の集落を目視で判定し、疑わしい菌の発育が無ければこの段階で(24時間で)検査は終了する。他方疑わしい菌が存在するときは菌を確認培養(菌のさまざまな性質を一次的に判定、24時間培養)する。大腸菌と確認できたならさらに詳細な同定検査を行い、血清型を検査し、ペロ毒素の産生の有無を決定するための試験を行う。大腸菌であり、ペロ毒素を産生することを確定して腸管出血性大腸菌として報告する。陽性的場合、全検査工程が完了するまでに早ければ5日、場合によっては7日間という時間を要する。

感染の予防と対策と治療 厚生労働省^{※1}は生食用肉による腸管出血性大腸菌感染症の発生を受け、肉塊表面より10mm内部までの衛生管理を行い、85℃10分間の加熱が温浴加熱実験から有効であることを示唆し、その後さらに牛生レバーの提供を禁止することで主な感染ルートの遮断を図った。

食品の十分な加熱処理と調理済み食品の保冷、手洗いの励行、生肉などを調理した器具をそのまま他の調理に利用しないことや調理器具の消毒・洗浄などにより食品から食品への二次汚染防止、ヒトからヒトへの二次感染を予防することが重要である。特に保育施設や高齢者介護施設での集団発生が多く見られており、日ごろからオムツ交換時の手洗い、排便後や食事前の手洗いの指導徹底、消毒薬の常備が急務である。簡易プールなどの衛生管理(塩素消毒や新鮮な水などへの交換)にも注意を払う必要がある。

下痢の症状がある時はいち早く医療機関に受診し、腸管出血性大腸菌感染症と診断された時は、医師の指示に従い、安静、水分の補給、消化しやすい食事の摂取を心がける。激しい腹痛や血便が認められ、経口摂取がほとんど不可能な場合は輸液などが行われ、適切な治療が施される。腸管運動抑制性の止痢剤いわゆる下痢止め薬は、腸管内容物の停滞時間を延長し、毒素の吸収を助長する可能性があるため使用しないことされる。又、自己判断で下痢止め薬を服用することも厳に慎まなくてはならない。

終わりに

腸管出血性大腸菌感染症は今後も高齢者や乳幼児を中心に死者の発生をみる感染症として重要な疾病であり、昨今の赤痢と比較してもその発生数や死者数は極めて多い。少しでもその被害をなくすよう努力したい。

参考文献

※1 感染症発生動向調査(IDWR) :

<http://www.nih.go.jp/niid/ja/idwr.html>

※2 清水文七・ウィルスが分かる ブルーバックスB-1136 p13-38、1996

※3 厚生労働省 :

<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/daichoukin.html>

普段の生活を振り返りましょう

当協会では、小中学生及び高校生を対象に生活習慣病健診を実施しています。生活習慣病は近年、若年化が問題となっています。将来、生活習慣病にならないように普段の生活を見直してみましょう。



前田裕子
西部検査所
保健師

食生活習慣

- ①朝食を食べないことがある
- ②夕食が遅く、食後すぐ寝てしまう
- ③食事する時間が決まっていない
- ④食べるのが早い(あまりかまない)

●時間と量を調節しましょう

なるべく就寝の2時間前までには食べ終わるようにしましょう。どうしても遅くなってしまう場合は、量を少し控えめにしてその分朝食を多くするなど工夫しましょう。

●しっかりかんで食べる

よくかむと消化液の分泌を促し、満腹中枢を刺激し、肥満防止に役立ちます。

●3食きちんと食べる

食事の間隔があいてしまうと、空腹感も強くなり、ついつい食べ過ぎてしまいます。

●おやつは控えめに

少量をおいしくたべましょう。あらかじめ食べる量を決めておく食べすぎを防げます。

間食

- ①お菓子を毎日たくさん食べる
- ②買い食いが多い

check!



食事内容

- ①和食よりも洋食が多い
- ②魚よりも肉を多く食べる
- ③野菜をあまり食べない
- ④ファーストフード・インスタント食品が多い
- ⑤牛乳・乳製品をあまり摂らない

●和食・魚料理の良さを見直しましょう

和食は洋食に比べて油分が少ないのが特徴です。また肉類の食べすぎはコレステロールを上げます。逆に魚料理はコレステロールを下げる働きがあるので積極的に摂りましょう。

●毎食野菜を食べましょう

野菜に多く含まれるビタミン・ミネラル類、食物繊維は生活習慣病の予防に効果があります。また食べすぎを防止することもできます。

●塩分・油分の摂りすぎに注意

ファーストフードやインスタント塩分・油分が多く含まれていることが多いです。食べるのが習慣にならないようにしましょう。

●将来のために骨を強くしましょう

人は誰でも年をとると骨がもろくなり骨折しやすくなります。それを予防するには今の時期にカルシウムを十分取り骨量を蓄えておくことが大切です。

check!



運動習慣

- ①普段、生活の中で身体を動かすことはない
- ②徒歩・自転車での移動がほとんどない
- ③休みの日はごろごろしていることが多い

●身体を動かす習慣を

移動時に歩く機会を増やしたり、休日は積極的に出かけるなど普段からマメに身体を動かすようにしましょう。

●筋力をつけて代謝をアップ

筋肉がつくと代謝がアップしやせやすい身体になります。

check!



しずおか健康長寿財団 だより ②

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをづくりをお手伝い!

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをづくりを推進するため、様々な事業を行っております。今回は、開催間近な事業を紹介いたします。

○ねんりんピック宮城・仙台2012に静岡県選手団を派遣します

当財団主催の「静岡県すこやか長寿祭スポーツ大会・美術展」の成績優秀者を静岡県代表として、「ねんりんピック(全国健康福祉祭)」に派遣しています。

本年は、被災地の宮城県において10月13日(土)～16日(火)の間、開催されます。

静岡県選手団の活躍を期待しています。

派遣する選手団は以下のとおりです。(当財団ホームページに選手名を公表しております)



スポーツ交流大会 文化交流大会	卓球、テニス、ソフトテニス、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、弓道、グランドゴルフ、なぎなた、太極拳、ソフトバレーボール、サッカー、水泳、ダンススポーツ、囲碁、将棋、健康マージャン 17種目110人
美術展	日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真 6部門12作品

○「第16回静岡県すこやか長寿祭美術展」の作品を募集します

高齢者の文化活動の促進とふれあいと生きがいを目的に、高齢者の創作する作品を募集します!「ねんりんピックよさこい高知2013」の選考会も兼ねます。

募集部門	①日本画 ②洋画 ③彫刻 ④工芸 ⑤書 ⑥写真 の6部門
出品料	1,000円(点数は1人1点に限ります)
参加資格	昭和29年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
応募締切	平成24年11月30日(金) ※当日消印有効です。

優秀作品には賞状と副賞を贈呈します。申込いただいた全作品を平成25年3月に静岡県立美術館県民ギャラリーに展示します。※詳細はお問合せください。後日募集要項を送付致します。

○「熟年メッセージ」の作品を募集します

熟年となった今だからこそ挑戦してみたいことや次の世代につなぐたいあなたの経験などを人生の語り部として発表してみませんか?

テーマ	自由です。文章(2,000字以内)、音声・映像(10分以内)で発表ください。
応募締切	平成24年10月26日(金) ※当日消印有効です。

最優秀作品(グランプリ)には副賞10万円を贈呈します。






よいクルマ、よいサービス

TOYOTA レンタリース

トヨタレンタリース 浜松

元城店 ☎ 0120-01-0071 磐田駅前店 ☎ 0120-30-0211
 浜松駅前店 ☎ 0120-61-0097 掛川店 ☎ 0120-71-0095
 天王店 ☎ 0120-10-2234 URL <http://www.r-mark.co.jp>

営業時間 8:00～20:00 年中無休 (時期により短縮営業の場合あり)