



厳しかった寒さが和らぎ、ぼかぼかとすごしやすい日が続いていましたが、とうとう花粉症の季節がやってきてしまいました…。2018年春の花粉飛散予測は、前年度の飛散量を上回る見込みだそうです。たしかに、今年は例年以上に目がかゆかったり、喉がいがいがしたり、くしゃみが止まらなかったり、症状が重いように感じています。思い込みもあるのかもしれませんが…。まだまだ、マスクを手放せない日々が続きそうですね。

★★★ リステリア食中毒 ★★★

3月に入って海外から「リステリア」という細菌が原因の食中毒のニュースが報じられています。オーストラリアではメロンを感染源とするリステリア食中毒事件が発生し、南アフリカではある食品会社が発生源のリステリア食中毒が1年間で約950件発生し、180人程が死亡するなど過去最大の被害となっているそうです。また、日本ではリステリアによる食中毒の発生報告はないそうですが、今回のニュースでは、このリステリア菌についていろいろ調べてみました。



■リステリアとは??

リステリア(リステリア・モノサイトゲネス)は、動物の腸管内や環境中に広く分布している細菌で、食品を介して感染する食中毒菌です。多くの食中毒菌が増殖できないような低温や高い塩分濃度の食品でも増殖します。リステリアに感染して重症化することはまれですが、妊婦、高齢者の方は注意が必要です。

■特徴は??

リステリアは、他の一般的な食中毒菌と同様に加熱により死滅しますが、4℃以下の低温や、12%食塩濃度下でも増殖できる点が特徴です。

一般に、食品を冷蔵庫で保存したり、塩漬けしていると、食中毒菌が増えないと思いがちですが、このような条件でもリステリアは増殖し、食中毒の原因になる恐れがあります。

しかし、健康な成人では非常に多くのリステリアを摂取しなければ発症しないため、賞味期限や保存方法を守っていれば、食中毒が発生するほどの菌数にはなりません。また、発症しても軽症で自然に治るとされていますが、リステリアに感染したときの症状の重篤度には個人差があります。悪寒、発熱、筋肉痛やインフルエンザなどの他の感染症と区別が難しい場合や、敗血症、髄膜炎、中枢神経系症状などを引き起こす場合(リステリア症)もあります。

■気をつけた方がよい食品

欧米では、ナチュラルチーズなどの乳製品、生ハムなどの食肉加工品、スモークサーモンなどの魚介類加工品、コールスローのサラダなどで、リステリアによる集団食中毒が発生しています。

また、国内では、乳製品、食肉加工品や魚介類加工品などから、とても菌数は少ないですが、リステリアが検出されています。

冷蔵庫に長期間保存され、加熱せずにそのまま食べられる食品は、原因と成り得ますので注意が必要です。

■リステリアによる食中毒を防ぐには

◎期限内に食べきるようにし、開封後は期限に関わらず速やかに消費しましょう。

◎冷蔵庫を過信せず、保存する場合は冷凍庫やチルド室を活用しましょう。冷蔵室は扉の開閉で設定温度が高くなりやすく、また、リステリアは低温であるほど増殖しにくいので、より温度が低いチルド室(0℃～2℃)での保管が望ましいとされています。

◎リステリアは他の食中毒菌と同様に加熱することで予防できます。食べる前に十分加熱しましょう。

◎生野菜や果物などは食べる前によく洗いましょう。

—— 出典:厚生労働省HP ——