

# 給食だより臨時便

## 長いお休みの時に気をつけたいこと

去年は、コロナ禍で年末年始に親戚や実家などに行かずに家庭で家族とゆっくりと過ごしたのではないのでしょうか？緊急事態宣言も明けて、今年は出かけようと思っている方もいると思います。その時に子ども、大人の健康を守るために、気をつけてほしいことを伝えたいと思います。

### 外食

祖父母や親戚等と会うと、皆で外食に！などの機会が増えると思います。

#### 焼肉屋で気をつけたいこと

生肉を触ったトングや箸と焼けた肉や直接口に入れる（ごはん・ナムル・サラダ・スープ等）の箸を分けましょう。

うっかりと自分の箸で生肉を焼いてそのまま食べてしまうことがあるかもしれませんが、少なから健康な大人は特に体調の変化もないかもしれませんが、体力の落ちた大人や子どもたちは少しの菌でも嘔吐や下痢などの症状が出るかもしれません。

#### 腸管出血性大腸菌食中毒

- ・加熱不十分な牛肉及び牛内蔵の喫食
- ・生食用牛肉の基準を満たさない牛肉を喫食
- ・生野菜の喫食（生肉の汁がサラダにかかってしまい気づかずに食べてしまう）

#### カンピロバクター食中毒

- ・加熱不十分な鶏肉の喫食（鮮度の悪い鶏ささみのさしみ等）

#### サルモネラ食中毒

- ・生卵の喫食や生卵を割って室温に放置したものを喫食
- ・加熱不十分な牛肉及び牛内蔵の喫食

食中毒への感染を予防する力が大人とほぼ同じになるのは、12歳過ぎ頃と言われています。それまでは、大人が食べてなんともないものでも、子どもは敏感に反応する場合があります。傷みやすい食品は基本ですが『食べるまで冷蔵する』ことをはじめ、充分衛生面に気をつけて与えるようにしてください。

#### 食中毒にならないようにするには

##### 1 生ものは食べない

刺身系のお肉は注意が必要です。鮮度が良い＝菌が少ないとはなりません。どうしても食べたいという時は牛肉の場合炙って食べることをお勧めします。サラダ等も極力食べないようにして、焼き野菜を注文すると思います。

##### 2 焼肉はしっかり焼く

鶏肉、豚肉、内臓肉などいくら新鮮であっても、もともと菌を持っています。生焼けの状態を食べると菌が死滅せず残りますので、完全に焼けている状態で食べてください。牛肉は肉の表面に菌がつきますので、タタキのように表面を焼くと、菌は死滅します。

鶏肉、内臓肉の生焼けを食べるのは、かなり危険な行為です。何度もひっくり返し、良く焼くことをおすすめします。

##### 3 箸は必ず使い分ける

お肉を皿から取る箸と、網から取り皿や口に持っていく箸は必ず使い分けてください。トングや取り箸が無い場合は、必ず店員に言ってもらってください。細かい話になりますが、網の上の肉をひっくり返すトングも油断大敵です。せっかくトングを使い分けても、焼けた面を生肉を触ったトングでひっくり返すと、また菌がついてしまいます。ですので、ひっくり返す前に網の上でトングを焼いて死滅させるか箸で焼けた面だけをつかんで、ひっくり返すことをお勧めします。

##### 4 早食いはしない

例えば、60分以内に食べるとどれだけ食べても3000円などのお店もたまにあると思います。これは2のしっかり焼くに当てはまりますが、早く食べることに専念してしまうために、多少生焼けでも食べてしまう危険性が増えてしまいます。

以上4つのことを守れば、食中毒になる可能性は低くなると思います。

焼肉を食べるということは、本来非常に楽しいことです。特別な日に食べる人も多いと思います。注意をして楽しく焼肉を食べましょう。

## 小さいお子さんのいる家庭で気をつけたいこと

お刺身や、お蕎麦は何歳から食べられますか？と質問を受けることがあります。その時には『子ども自身が自分の体調を伝えられるようになってからと伝えています。お腹が痛い、頭が痛い、気持ち悪い等、自分の体調のことを伝えられるようになってから食べるようにしましょう。食べ始めるときには、他の初めて食べる食材同様に、体調の良いときに新鮮なものを少量与えて様子を見ましょう。

回転寿司等で『いくら』『とびっこ』等はあまり噛まなくても食べやすいので、ついつい食べさせてしまいがちですが、『いくら』『とびっこ』は、1～3歳頃の新規食物アレルギー発症が多い食品です。まだまだ内臓や消化器官は未発達なので、アレルギーであるたんぱく質を上手に消化することができないのが大きな原因です。嘔吐したり、蕁麻疹が出たり、ひどいと呼吸器の症状が出るかもしれません。そこから魚卵アレルギーと診断される子も多いです。節分の季節に恵方巻を食べてアナフィラキシー症状で救急車という例もあります。もう食べさせても大丈夫かな？と思った時には、今一度冷静に判断しましょう。市販の海苔巻き等にはどんな食材が使われているかもチェックしてください。

### ナッツ類

親戚や友人宅や家でお酒を飲む機会も増えると思います。その時のつまみとして、柿ピーやナッツ類を食べるとき、小さいお子さんがいるときは細心の注意をしてください。子どもが食べないように気をつけていても、知らずにこぼしたピーナッツを子どもが口にしてしまうことも・・・アレルギー症状も心配ですが、器官にすっぽりとはまって呼吸ができなくなってしまう危険があります。

自宅に友人等が訪ねてきて、手土産にいただいた洋菓子にアーモンド、クルミピスタチオ等を使ったケーキやパン等もあまり気にせず、子どもにたべさせてアレルギー症状もよくあることです。

ナッツアレルギーとは、その名の通りナッツを食べることによって様々な症状が出る食物アレルギーの1種です。アーモンドアレルギー、くるみアレルギーも存在します。ナッツアレルギーはアナフィラキシーショック等の重篤な症状を引き

起こすリスクが高いという特徴もあります。乳幼児などの子どもの有病率が非常に高いです。近年では大人の患者も増えていますが、それでも子どもの患者が圧倒的に多いです。

この理由は、消化器官が未発達であり、アレルギーであるたんぱく質を上手に消化することができないのが大きい原因のひとつであると考えられています。成長と共に消化器官が発達すると、食物アレルギーの症状が治まる子どもが多いです。しかし、ナッツアレルギーは耐性を獲得することが困難であり、大人になっても食べられないことが多いです。

### 誤嚥の場合

豆やナッツ類に限らず、子どもが口にするものの大きさが、窒息のリスクを高める要因です。子どもの気道に詰まってしまう大きさかどうかということが重要です。豆やナッツ類は、気道の中の水分を含み膨らんで形状が変わることも窒息のリスクとなります。そうした点は気道に入っても形状や性質が変わりにくいプラスチック製の玩具等とは異なります。豆やナッツ類で気道が詰まると、気道内の分泌物の排出ができなくなることで、気管支炎や肺炎を起こす可能性があります。豆やナッツ類は金属を含まないのでレントゲンで写りにくく、誤嚥が長期間判明しないケースもあります。




### 他の食品の危害との違い

飴は、一般的には豆やナッツ類より大きく、子どもの気道には入りやすく、気道に入る誤嚥ではなく食道（胃に通じる食べ物の通り道）に引っかかるといった例が多くみられます。飴は体内で溶けてしまうので、軽傷で済むことが多いです。せんべいのような菓子も硬さはあっても体内の水分で溶けて柔らかくなる性質があるため、むせた際に吐き出しやすく、軽症例が多いです。一方で、豆やナッツ類の誤嚥事故は、『まれに起こる事故であるが、発生した場合は大変危険』だということを知っていただきたいです。

個人差はありますが、大人と近い咀嚼ができるようになり、飲み込んだり吐き出したりする力が十分に発達するのは3歳頃と言われています。小さく砕いて食べさせた場合でも、破片が気道に入ると、体内の水分で膨張して形状が変わり、気道に詰まるおそれがある。破片が気道に入ると、豆やナッツ類の油分が溶けだして炎症をおこし、気管支炎や肺炎の原因になることもあります。少し大きい子どもの場合でも、遊びながら、歩きながら、寝転んだまま食べる、食べている時に

周囲の人が急に驚かすなど誤嚥する場合があります。

豆やナッツ類など異物がのどに詰まってしまったら、応急措置の際、子どもの口の中に指を入れて異物をかき出そうとしてはいけない。指の動きにより口腔内が傷ついたり、異物を押し込んで症状を悪化させる可能性があり、応急措置方法は、年齢によっては適切な方法があります。

0歳児	<b>背部こう打法</b> 	片腕にうつ伏せに乗せ顔を支えて、頭を低くして、背中の中を平手で何度も連続してたたきます。なお、腹部臓器を傷つけないよう力を加減します。
1歳以上	<b>背部こう打法変法</b> 	立て膝で太ももがうつ伏せにした子のみぞおちを圧迫するようにして、頭を低くして、背中の中を平手で何度も連続してたたきます。なお、腹部臓器を傷つけないよう力を加減します。
満5歳以上	<b>腹部突き上げ法 (ハイムリック法)</b> 	後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ圧迫します。この方法が行えない場合は、横向きに寝かせて、又は、座って前かがみにして背部こう打変法を試みます。

以下は、医療ネットワーク事業で報告された、豆やナッツ類による事故事例です  
(事例1)

節分の残りの炒り大豆を食べた後からゼイゼイし始め、夜も眠れなかったため、翌日、救急車で来院。全身麻酔の上、気管支鏡検査、気道異物除去を行った。気管支に大豆の破片が3個あったため摘出した。5日間入院。(1歳。中等症)

(事例2)

夕食中、親が与えた枝豆を2～3粒飲み込んでしまった。食べながら、むせてせき込み、窒息しかけていたために、親が慌てて背中をたたいて、枝豆1粒半を吐き出した。その後もゼイゼイし続けて、翌朝になっても治まらず来院し、気道異物の疑いで、全身麻酔の上、異物(枝豆1/2個)を除去。異物除去後、回復まで、1カ月以上入院した。(1歳、中等症)

(事例3)

ピーナッツを食べた直後にむせて、強い咳が続き、顔面そう白になり、来院時は、呼吸困難な状況だった。胸部CTにより、気管支に異物を認め、気管支鏡検査を行い、ピーナッツを確認し除去した。(3歳 重症)

(事例4)

親が1歳の子どもに、砕いて小さくしたアーモンドを与えていた。兄弟と遊びながら食べていたら突然むせ込み、その後から咳と高熱が数日続いた。数日たっても状態が安定せず、気道異物が疑われ入院した。(1歳 中等症)

(事例5)

皿に入ったピーナッツの豆菓子をちゃぶ台に置いていたが、親が目を離れた際に豆菓子が地面にちらばっており、子どもがいじっていた。親が取り上げたが、30分経たないうちに子どもがせき込み出した。夜寝かせているときに、ゼイゼイして、気道異物の治療目的で入院。4日入院した。(1歳 中等症)

(事例6)

豆まきをした後に、1歳の子どもが床に落ちた炒り大豆をガリガリかじって食べて、3粒目でせき込みゼイゼイし、呼吸器障害の症状が出た(1歳 中等症)

(事例7)

発熱と咳があり、肺炎と診断され入院。痰飲後もしつこい咳が続き、数カ月後に検査目的で受診したところ、気管異物(ピーナッツの破片)が発見された。(2歳 重症)

## お鍋の季節

親戚一同、友人達、家族で一家団欒。人が集まるとお鍋を囲んでワイワイするのは楽しいですね。しかしお鍋も時には、とても恐ろしい食べ物になってしまいますので、気をつけて鍋パーティーを楽しんでください。

夏だけと、思いがちな食中毒。実は冬の鍋料理にも危険が潜んでいるのです。

そこで、今回は鍋料理と食中毒の関係についてお伝えします。

## 【食中毒は加熱しても起こる】

熱に強い菌ウエルシュ菌というのをご存じでしょうか？

人や動物の腸管や土壌などに広く生息する細菌で、カレーや野菜の煮付けなど煮込み料理が原因となることが多いです。(特に煮込み料理の再加熱、翌日のカレーなど未加熱から起こります)

症状としては、食後6～18時間で発症、主に下痢と腹痛になります。

鍋料理も野菜類をたくさん入れるので、このウエルシュ菌のことは頭においてください。ウエルシュ菌は、15～50℃ぐらいの時に増えるので、気をつけるポイント

\*加熱調理した食品の冷却は速やかに

\*室温で長時間放置しない

\*早めに食べる

\*大量に作り置かない

この3つを心がけることが大事です。雑菌が増える温度は？気温の低い冬ですし鍋物はずいぶん常温で置きがち。雑菌は、10℃～40℃の間で増殖しますが、特に35℃あたりがもっとも増えます。

## 牡蠣がおいしい季節ですが

### 【牡蠣を食べるときの注意点】

1 牡蠣を食べる前に知っておくこと

・もともとノロウイルスを持っている

牡蠣などの2枚貝は餌としてプランクトンを体内に吸い込むのですが、その時に一緒に海水のノロウイルスを吸い込んでしまいます。通常はプランクトン以外の不要物は排出するのですが、その時にうまく排出されず体内にそのまま蓄積されてしまう場合があります。特に近海で採れた牡蠣は要注意で、下水処理場で完全に綺麗にすることができなかつた汚染水に含まれているノロウイルスを牡蠣が含んでいるかもしれません。『牡蠣がノロウイルスを持っている可能性がある』ということは頭に入れておきましょう。

・牡蠣には生食用と加熱用がある

牡蠣には生食用と加熱用があり、加熱用のものを生で食べたなら大ごとです。この

2つは、牡蠣に含まれている細菌の数で分類されています。生食用は生で食べても人体に悪影響がないと保健所から許可が下りた地域でとられたものか、紫外線殺菌水できちんと殺菌された牡蠣のどちらかです。生食用は確かに生で食べることが許されている牡蠣ですが、体調が悪い大人や、子どもには加熱調理しましょう。

2 牡蠣にあたる原因とその症状

牡蠣にあたる原因は大きく分けて3つあります。

1 ノロウイルスによるもの

《症状》38℃前後の発熱 激しい嘔吐、下痢 胃もたれ 悪寒

2 貝毒によるもの

《症状》口内の違和感(熱を持った感じ) 下痢 体の痺れ

3 激しい下痢 まれに嘔吐や発熱がある場合もある

3 牡蠣を調理するときの注意点3つ

・手洗いをしっかりと

・十分に加熱する

・牡蠣以外の食材の取り扱いに気をつける

## 加熱用の牡蠣の加熱時間の目安

牡蠣の加熱時間についてですが、ノロウイルスの失活条件である『中心温度が85℃から90℃の状態です。90秒以上加熱すること』を踏まえた上で、以下の条件を目安に加熱してください。

・焼き・・・裏表5分ずつ、計10分間

・茹で・・・沸騰した状態で投入して3～5分間

・蒸し・・・蒸気が上がった状態で蒸し始めて9分間

・電子レンジ・・・ラップをして500wで2分半～3分間

・オーブン・・・200℃に予熱してから5～10分

牡蠣の土手鍋等も、しっかりと火を通してから食べましょう。

令和3年12月