

おっぱいだより

56号

新潟市民病院母乳育児推進委員会 令和元年5月

令和となってから初のおっぱいだよりです！5月となり、あたたかい季節になってきました。ここで気を付けたいのが、「食中毒」です。今回は食中毒についてお話したいと思います。

妊娠中に気を付けたい食中毒 ～ リステリア菌 ～

妊娠中は、一般の人よりも「リステリア菌」に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。リステリア菌は、河川水や動物の腸管内など環境中に広く分布する細菌です。食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖しますが、他の食中毒菌と同様に加熱することで予防できます。そのため、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なりえます。妊婦さんが感染すると、胎盤や胎児へ感染し、流産や産まれた新生児に影響が出ることがあります。

妊娠中に避けた方がいい食べ物（リステリア食中毒の主な原因食品例）

- ・ナチュラルチーズなど加熱せずに製造されるもの
- ・肉や魚のパテ
- ・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



赤ちゃんが気を付けたい食中毒

～ ①ポツリヌス菌 ～

1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べることによって、ポツリヌス症にかかることがあります。ポツリヌス症の原因は、食品としてはハチミツが指摘されていますが、ポツリヌス菌は、土壌中などに広く存在している細菌で、井戸水にも存在します。ポツリヌス菌が食品などを介して口から体内に入ると、大人の腸内では、ポツリヌス菌が他の腸内細菌との競争に負けるため、通常何も起こりません。しかし、赤ちゃんの場合、まだ腸内環境が整っておらず、ポツリヌス菌が腸内で増えて毒素を出すため、便秘、哺乳力の低下、元気の消失、などの症状を引き起こすことがあります。亡くなってしまう場合もあります。ポツリヌス菌は熱に強く、通常加熱や調理では死にません。1歳未満の子には、ハチミツ兼ハチミツ含有の食品は食べさせないようにしましょう。



～ ②哺乳瓶 ～

赤ちゃんは、ママの免疫を受け継いで生まれてきます。生後六か月頃には赤ちゃん自身の免疫機能に切り替わりますが赤ちゃんの免疫は大人に比べて未熟な状態なので、赤ちゃんの口に直接触れる哺乳瓶に汚れがあると、ウイルスや雑菌が口の中から入り、消化不良などにつながる恐れがあります。飲み終わった哺乳瓶には、飲み残しや吸いきれない少量のミルクなどがどうしても残ってしまいます。ミルクや母乳はたくさん栄養があるぶん、雑菌もわきやすいようです。

一般的には生後三か月くらいまでは洗浄と消毒をした方が良いと言われていますが、それも毎回でなくても良いと言われています。米国では、哺乳瓶の消毒は必要ないという考えが広まっているそうです。日本においても、しっかりと食器用洗剤で洗い流すだけでもほとんどの細菌を取り除くことができたという実験結果も出ています。消毒をするにしても、その前にしっかりと汚れを洗い流していなければ意味がありません。哺乳瓶を使った後はしっかりと洗って汚れをおとしましょう。

家庭でできる食中毒予防の⑥ポイント



①食品の購入

消費期限の表示のチェック、寄り道せずまっすぐ帰る、肉・魚はそれぞれ分けて包む

②家庭での保存

帰ったらすぐに冷蔵庫へ食材を入れる、冷蔵庫に入れるのは7割程度にする、冷蔵庫は10℃以下を維持、冷凍庫は-15℃以下に維持、肉・魚は汁がもれないように包んで保存

③下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫でする、タオルやふきんは清潔なものに交換、ゴミはこまめに捨てる、こまめに手を洗う、生肉・魚を切ったらまな板は洗って熱湯をかけておく、生肉・魚は生で食べるものから離す、野菜もよく洗う、包丁などの器具・ふきんは洗って消毒、井戸水を使用している場合は水質に注意

④調理

加熱は十分にする（目安は中心部分の温度が75℃で1分以上）、電子レンジを使う時は均一に加熱されるようにする、調理途中でやめたら食品は冷蔵庫に入れる

⑤食事

食事の前に手を洗う、盛り付けは清潔な食器・器具を使う、長時間室温に放置しない

⑥残った食品

時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる、手洗い後に清潔な器具・容器で保存する、早く冷えるように小分けする、使うときはしっかりと加熱



今年の母乳育児シンポジウムは、北海道で行います！

8月3、4日に開催されます。

今回のメインテーマは、「みんなで学び、未来に繋ごう、そだね！」です。興味のある方は是非参加してみてください！