

医薬品と保健的食品の適切な使用を支援する情報紙

# ふあるま・ねっと通信

第31号 2013/2

ふあるま・ねっと の ”ふあるま” はラテン語で薬を意味します

発行：特定非営利活動法人 ふあるま・ねっと・みやぎ

Fax：022-251-0767

e-mail：pharm-nm@js3.so-net.ne.jp

http://www.geocities.jp/pharmanet\_myg/

## ・・・ 新型ノロウイルスの流行で感染性胃腸炎が多発 ・・・

国立感染症研究所によると、下痢や嘔吐を起こす感染性胃腸炎の患者が多発しています。原因の大半がノロウイルスで、今回は新型が出現したことで、免疫を持っていない人が多かったことも流行の背景にあるとみられています。厚生労働省は**予防が何より重要**として、手洗いの徹底を呼びかけています。また、嘔吐したものなどを処理する時には、塩素系殺菌消毒剤（家庭用塩素系漂白剤でもよい）でその場所を消毒すると効果があります。

## 紙上講座 食中毒予防について(その2)

食中毒というと飲食店などでの食事が原因と思われがちですが、家庭での食事でも多く発生しています。

その中には重症化したり、ときには死亡することもあり、食事にも危険性が潜んでいます。そこで今回も家庭でできる予防のポイント4～6を引き続き見いきましょう。（前回紙面より続きます。）

### 食中毒予防のポイントは6つ

#### ポイント4 調理は早く、加熱は十分に

調理を始める前には台所を清潔にし、手も洗いましょう。加熱調理をする食品は、中心温度75℃以上で1分間以上加熱します。

また、料理を途中でやめる時は冷蔵庫に入れ、再調理する時は、十分加熱します。電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、食品が十分加熱されるように時間を設定しましょう。

#### ポイント5 食事は調理後できるだけ早く

食事の前には手を洗い、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。

調理が済んだら、できるだけ早く食べましょう。

調理前や調理後の食材は、室温に長く放置しないようにします。例えば、腸管出血性大腸菌O-157は室温でも15～20分で2倍に増えます。

乳幼児やお年寄には加熱が不十分な食肉（牛タキなど）を食べさせない方が安全です。

#### ポイント6 残った食品の保存

残った食品を扱う前にも、手を洗いましょう。残った食品は清潔な器具、容器を使い、早く冷えるよう小分け後、冷蔵庫または、冷凍庫に保存します。

また、残った食品を温め直す時にも、十分に加熱（75℃以上）しましょう。みそ汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。

時間が経ったものや、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。

厚生労働省：「家庭で行うHACCP」より抜粋

**食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。**

## 話題の食品 ⑨ エキナセア

エキナセアについては以前（2008.2/13号）紹介しましたが、英国から新たな勧告がでたので改めて情報提供します。

エキナセアは免疫力を高めるなどといわれ、かぜなどに使われていますが、2012年8月英国薬品庁から12歳未満の子供にエキナセアを含むハーブ製品を使用しないよう親や保護者に勧告が出ました。今回の勧告は、子供についてエキナセアの有用性が不確かであること、発疹・口や舌の腫れなどというアナフィラキシーの報告があったためです。

エキナセアは、かぜなど上気道感染の治療に経口摂取で有効といわれています。しかし、予防効果はありません。また、最も効果があるエキナセアの種や摂取量など詳しいことはわかっていません。

副作用については、アレルギー症状や肝毒性などに注意が必要です。中耳炎になりやすい幼児90名（1～5歳、平均1.5歳）を対象とした試験でかぜのひきはじめにエキナセアを10日間摂取させたところ、6ヶ月の追跡期間に中耳炎の発症リスクが増加したという報告があります。英国の勧告では12歳以上であれば使用しても良いとしていますが、アレルギー傾向の人は、注意が必要です。また、キク科の植物にアレルギーの人は、エキナセアにも過敏である可能性があります。

適切に短期間経口摂取する場合は、おそらく安全とされていますが、使用する場合は十分注意しましょう。

## ～～～【得する情報】～～～

### エキナセアのはたらき

#### 【期待される機能性】

- ・ 免疫賦活作用、抵抗力上昇
- ・ 感染症抑制
- ・ 抗ウイルス活性

#### 【ヒトで認められている機能性】

かぜなどの上気道感染に有効。ただし、予防効果はない。

#### 【安全性】

- ・ 短期間の経口摂取はおそらく安全（安全に使用するためには8週間が限度）
- ・ アナフィラキシーショックの報告あり
- ・ 肝毒性を引き起こす可能性有

#### 【相互作用】

肝毒性のある薬剤との併用で毒性が強まる可能性がある

#### 【副作用】

アレルギー症状、発熱、吐き気・下痢などの胃腸症状、のどの痛み、めまい、ほど

#### 【摂取に注意が必要な人】

- ・ 12歳未満の子供には使用しない
- ・ アレルギー傾向の人授乳中の人は避けた方が良い
- ・ 進行性の全身疾患（結核、白血病、膠原病など）やエイズ、自己免疫疾患には用いない

### ふあるま・ねっと・みやぎの活動

1. 出前講座・・・地域グループ、学校関係、各種施設などの小規模な集まりに、ご希望に応じた「はなし」を出前いたします。（1時間程度）
2. 各種イベント、講演会への講師派遣（1～2時間）
3. ふあるま・ねっと・みやぎが企画するイベント：公開フェア、研修会 など  
☆講座、講演の内容（メニュー）および詳細は事務所に問い合わせるか、「ふあるま・ねっと・みやぎ」ホームページをご覧ください。

〔問合せ、申込先〕 ☎981-8002 仙台市泉区南光台南3-6-21

TEL・FAX：022-251-0767 e-mail：pharm-nm@js3.so-net.ne.jp

（グループまたは団体名、代表者名、電話番号、資料送信先FAX番号を記入してください）

ホームページ： [http://www.geocities.jp/pharmanet\\_myg/](http://www.geocities.jp/pharmanet_myg/)

4. 会員・・・会の趣旨に賛同する方（詳細はお問い合わせください）  
会員特典・・・情報、資料等の無料提供（印刷実費、送料のみ有料） 研修会への参加費割引など