

## ゴー！医見 vol.180 O157

O157 の感染が相次いで報道されています。それほど神経質になる必要はありませんが、それなりの対策はした方がよいと思います。

### O (オー) 157 の正体

O157 は大腸菌の一種です。大腸菌には善玉菌と悪玉菌があります。乳酸菌、納豆菌は善玉菌の代表格です。悪玉菌の代表格が病原大腸菌、中でも最も重症化しやすいのが O157 です。全ての食品に混入する可能性があります。それを食べたり飲んだりしたら必ず症状が出るわけではありません。全く症状が出ないか、あるいは簡単に治ってしまったので詳しい検査をしていないという人もたくさんいると思います。乳幼児や高齢者は免疫力が弱いので悪条件が重なると命にかかわることがあります。また元気一杯の大人でもあまりに大量の菌を摂取すると危険な状態になるかもしれません。

### 食べ放題は要注意

全てのばい菌は熱に弱く、O157 も例外ではありません。75 度で 1 分以上加熱すると菌は全滅、すなわち 0 になります。O157 を逆から読んで 75、1、0 と覚えておいてください。ポテトサラダのように加熱しないものは要注意ですね。生肉は論外ですが、焼肉も安心はできません。我先に奪い合って食べると十分加熱していない状態で食べることになります。ガツガツしてはいけません。食べ放題のお店も要注意です。価格が安いと言うことは、肉の鮮度、衛生管理、職員教育等の経費を節約していますので、腹一杯食べたら菌も大量に食べてしまった、ということになりかねません。

### 安易に抗生物質を飲まない

人間の腸の中には莫大な数の善玉菌がいます。この菌の力により、大抵の病原菌はやっつけられてしまいます。O157 に負けてしまうのは善玉菌の力が足りないからです。善玉菌を増やすのは味噌、納豆、チーズ、ヨーグルト等の発酵食品です。また野菜は善玉菌の栄養になります。野菜ジュースではなく、本物の野菜を食べてください。野菜ジュースの原料は山奥に生えている雑草、そのままではとてもまずくて食べられないので、余分な糖分が混ぜられています。また、商品価格の大部分は広告料です。

抗生物質は善玉菌の敵です。抗生剤を飲むと下痢になることがありますが、これは抗生物質が善玉菌を殺してしまうからです。抗生物質を飲むたびに腸を痛めつけている、ということを肝に銘じてください。安易に抗生物質を飲むのは禁物です。

つばさクリニック院長 石川 亨