

たんぽぽ通信

No.22



リステリア菌を知っていますか？

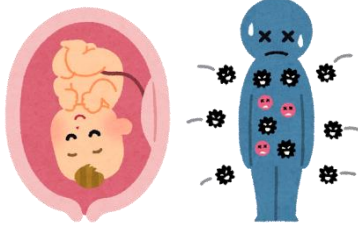


★リステリア菌とは…★

食中毒を起こす菌です。リステリア菌は**食品を介して**人へ感染します。動物や動物のエサ、河川水や土などさまざまな環境の中に広く分布する細菌であり、低温のところでも増殖します。

健康な成人であれば、リステリア菌に感染して重症化することは稀ですが、免疫力の低い高齢者や妊婦の感染には注意が必要になります。

特に**妊婦が感染した場合、胎盤を経由して胎児や新生児に影響が出る**ことがあります。



★妊婦に感染すると…★

流産や**羊膜炎**を伴う**早産**、新生児が**敗血症**や**髄膜炎**を発症することがあります。

★妊娠中に気を付けた方がよい食べ物★

- 生乳(未殺菌乳)
- 加熱殺菌されずに製造されたナチュラルチーズ(外国製のモッツアレラチーズやカマンベールチーズ、ゴルゴンゾーラ、チェダー、パルミジャーノなど)
- 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 など



★家庭での予防対策★

- 調理器具の洗浄や消毒
- 生野菜や果物を食べる前によく洗う
- しっかりと加熱してから食べる
- 冷凍庫で保存する など

リステリア菌は熱に弱いですが、低温下では増殖します！
冷蔵庫を過信せず、食品は期限内に消費しましょう！