

妊娠中の方へ

リステリア菌による食中毒に注意しましょう

リステリア菌とは

食中毒の原因となる細菌です。

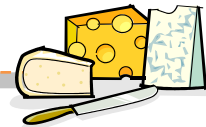
日本では大きな事件は1件のみですが、諸外国では致死率が高い食中毒として注目されています。他の細菌と違い、4℃以下の低温でも増殖する細菌です。

原因となる食品は？



ナチュラルチーズなどの殺菌していない乳製品、食肉加工品、生食用野菜など。

実際の事例では、ミートパテ、コールスローなどの調理済み食品が多く見られます。



感染するとどうなるの？

感染してから24時間～数週間で発症します。

主な症状は、発熱、筋肉痛、頭痛など。胃腸炎症状を呈するときもあります。妊婦、高齢者、免疫機能が低下した方等のリスクが高いと言われています。

妊娠中の感染は、お母さんは軽いインフルエンザのような症状ですが、胎児には早産、髄膜炎、敗血症、死産などの深刻な影響を与えます。



予防方法は？

① 冷蔵庫を過信せず、購入後は速やかに食べる。

リステリア菌は、冷蔵庫内でも増殖します。肉類などに限らず、全ての食品について、冷蔵庫内での長期保存を避け、期限内に使い切ってしまうましょう。

② 加熱は中心までしっかりと

リステリア菌は加熱により殺菌されます。中心部までしっかりと加熱しましょう（目安は中心部75℃以上、1分間）。加熱不十分な食肉や生肉の喫食は、リステリア菌だけでなくカンピロバクターやO-157などの危険性があります。

③ 妊娠中は、リスクの高い食品を控えましょう。

ナチュラルチーズ、生ハム、スモークサーモン、ミートパテなどは、妊娠中はなるべく控えましょう。出来合いのそугざい類など調理済み食品、さつま揚げやかまぼこなどの練り製品も、十分に加熱してから食べましょう。