

これからママになる方へ ～リステリア食中毒をご存じですか?～

妊娠中には、なるべくなら避けた方が良くとされる食品が、厚生労働省よりパンフレット等で、情報提供されています。生ものや食の偏りなど、妊娠中にはいろいろ気をつけたいことが多くありますが、今回は、あまり知られていませんが、妊婦さんには知ってほしいお話です。

●リステリア菌は、妊娠中に注意が必要な食中毒菌です

あまり聞きなれない名前である「リステリア菌」は、自然の中や私たちの身の回りのあちこちに存在している菌で、食品を通じて感染し、発熱、筋肉痛などインフルエンザに似た症状を引き起こします。外国での症例が多く、日本で食中毒としての報告はありませんが、リステリア感染症の患者は年間200人ほどいると推定されています。妊娠中の女性は抵抗力が下がっていますので感染しやすく、感染した場合、母体よりもおなかの中で赤ちゃんが血液の細菌感染症になる心配があります。国内では正確な感染状況が把握されていませんが、1歳未満のリステリア症は、ほとんどが母子感染だと推測されています。普段はそれほど気を付ける必要がないリステリア食中毒も、妊娠中には、早産や流産、死産につながるおそれもあります。



●妊娠中の方には注意してほしい食品があります

リステリアによる食中毒が多いとされる食品は、ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないもの)、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモンです。厚生労働省のパンフレットでも、これらの食品を妊娠中に食べるのは、避けた方が良くとされています。

これまで普通に食べられていても、妊娠中には特別に注意しましょう。パンフレットはこちら⇒<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>

リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌ですが、症状はインフルエンザなどの感染症に似ており時には重篤になります。菌自体は塩分にも強く、冷蔵庫の中でも増殖します。一方、他の食中毒菌と同じように加熱することでやっつけることができます。特に妊娠中は、冷蔵庫を過信せず、食べる前に十分加熱しましょう。

避けた方がよい食品



リステリア食中毒の
主な原因食品例

2017年
7月4週
(30号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

