



気温が一段とさがり、冬の到来を感じさせる季節になりました。気付けば今年もあと一か月です。今回は腹痛についてのお話です。

■腹痛にはどんなものがあるの？

腹痛と一言にいても、その原因は様々です。痛みの場所、強さ、発症のしかた、その他の症状などにより、分類されます。胃や腸などの消化器をはじめ、循環器、泌尿器、婦人科系など、その原因は多岐にわたります。

【痛みの場所】

上腹部(みぞおちあたり)、下腹部、へそ近くなど、どこが痛いによって原因も様々です。上腹部には肝臓や膵臓のほか、みぞおちあたりが痛い場合は胃や十二指腸が原因として考えられます。へそ周囲が痛い場合は腸の病気、下腹部が痛むときは腸炎などの大腸の病気のほか、泌尿器、婦人科系、腎臓などが原因のこともあります。

【腹痛の種類】

原因により、大きく「内臓痛」と「体性痛」に分けられます。

内臓痛: 胃腸管のけいれん、拡張、伸展などによる刺激がもとで腹痛の原因となるもの。
さしこむような痛みで、嘔吐、吐気を伴うことが多い。

体性痛: 腹膜や腸間膜(胃腸などを被っている腹膜)などの刺激によるもの。
さすような鋭い痛みで、ずっと続く。

そのほかにも、心因性の腹痛などもあります。

一口に「腹痛」といってもその原因は様々です。
痛みがひどかったり長引く場合は、医師の診察を受けるようにしましょう。

■嘔吐下痢症について

一番身近なおなかの病気といえば、嘔吐下痢症(感染性胃腸炎)です。
特にノロウイルスが原因の嘔吐下痢は、冬に流行する傾向があります。

【主な症状】

吐気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。幼児や高齢者では重症化することもあり、注意が必要です。

【予防するために】

(1)食品取扱者や調理器具などからの二次汚染を防止する

手洗い: 調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換等を行った後には必ず行いましょう。常に爪を短く切って、指輪等はずし、石けんを十分泡立て、ブラシなどを使用して手指を洗浄します。すすぎは温水による流水で十分に行い、清潔なタオル又はペーパータオルで拭きます。

調理器具: エタノールや逆性石鹼はあまり効果がないので、次亜塩素酸ナトリウムを使用するか、加熱を行いましょう。調理器具等は洗剤などを使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム(※塩素濃度200ppm)で浸すように拭くことでウイルスを失活できます。また、まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱が有効です。

二枚貝などを取り扱うときは、専用の調理器具(まな板、包丁等)を使用するか、調理器具を使用の都度洗浄、熱湯消毒する等の対策により、他の食材への二次汚染を防止するよう、特に注意するよう気をつけましょう

(2)特に子どもやお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する

・二枚貝などの食品の場合は、中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱が望まれます。