

津山中学・高校 保健だより

Health!



今日のテーマ

作成者

2-5

(津山高校保健委員)

『薬物の恐怖』



中学・高校保健委員は
学校薬剤師の富永先生に
薬物の怖さについて教えて
いただきました。

今月はその薬物の恐怖を
紹介していきます!



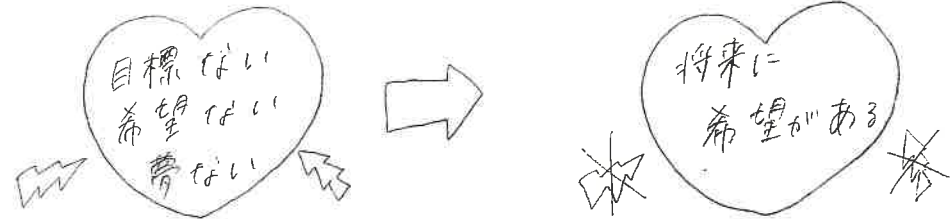
○ なぜ"ダメ"と"か"かっているにも薬物を乱用してしまうの??
薬物依存は身体的・精神的に影響が出る!!
根性や気合で"ほと"うにも"た"ら"ない"こと"が"ほとん"と"!!"

○ もし、誘われたら...

『誘われない! 誘いもよせつけない!』ハートをもつ!!

狙われるハート

強いハートに!!



誘われた時は、自分の大切さを思い出してください!!

薬物乱用防止キャンペーン

着々と準備中!!

薬物乱用防止教室後、**NO Drug Know Drug**

保健委員で薬物乱用防止についてのパンフレットを作成しました。

高校1年保健委員が"薬物"について
おすすめの本の紹介コーナーを
展開しています。
図書館へ行く際は
ぜひ見てください!



薬物乱用

① 医薬品を病気やケガを治すこと以外に使う。

② 国や社会が"容認"していない危険薬物を使う。

たった**1回**の使用でも薬物乱用に!!

薬物の心身への影響

「運動」... 呼吸困難, けいれん
死に至ることも...


「記憶」... 現実と過去の区別が
つかなくなる。

「性格」... 気持ちのコントロールが
出来ず、何よりも薬物が
優先。



食中毒に気をつけよう!!

ペットボトルに隠されたワナ

を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた...という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。



⚠ 開けたら早めに飲み切ろう

⚠ 暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。



じめじめとした暑さが続くようになりました。梅雨が明けると夏本番!! そんな季節に注意すべきは「食中毒」です。下の項目に1つでもチェックが入った人は、今すぐに改善しないと危ないですよ。

- 弁当の保冷が不十分
- 1度開けたペットボトルを常温で放置している
- 食事前に手を洗っていない
- 常温で食品を保管している (常温保管可能なもので未開封のものものをぞく)

食中毒の代表的存在!! O157ってナニ?

誰もが一度は耳にしたことがあるO157。ここでは少し深掘りをしてO157について知ってもらおうと思います。

O157とは

赤痢菌から毒素遺伝子を取り込む

人の腸の中には常在菌と呼ばれる多数の細菌がいて、大腸菌もその仲間です。一般的に1種類の菌はさらに多くの型に分類され、大腸菌の場合、O(オー)血清型といって菌の表面の糖鎖を識別する抗体(血清に含まれる)を使って現在181種類に分けられています。

この血清型のうち、O157は腸管出血性大腸菌という病気を起こす大腸菌の一つとして知られています。腸管出血性大腸菌の血清型はO157が約60%と最多ですが、O26(25%)や、2011年に中学生を含む5人の犠牲者を出したユッケ集団食中毒の原因となったO111(5%)が知られています。多くの大腸菌が無害なのに、これらの菌はなぜ食中毒を起こすのでしょうか。

腸管出血性大腸菌の場合、赤痢菌からウイルス(ファージ*)を介して毒素遺伝子を取り込んでしまったと考えられています。この毒素はベロ細胞という動物細胞を壊すことから、ベロ毒素と呼ばれています。腎臓に運ば

*細菌を標的として感染するウイルス

れて毛細血管を壊すことで、そこを通過する赤血球が壊れる溶血性尿毒症症候群(HUS)や、毒素の神経毒性による意識障害などの急性脳症を起こします。日本では小児を中心に年間約3000人の感染者が出ています。

このように、自然界の中では毒素遺伝子をもつウイルスに細菌が乗っ取られているように見えるものがあります。重篤な症状を起こすコレラ菌の場合も、ビブリオという菌にコレラ毒素をもつコレラファージが感染していることが知られています。逆に言うと、今後これまで知られていない血清型の大腸菌にファージが感染することによって、新しい腸管出血性大腸菌が出現する可能性があります。

O157の症状

O157は3~5日の潜伏期の後、水様便~血便の下痢を起こします。無症状から激しい腹痛まで、症状に幅があるのが特徴です。有症者の約6~7%に数日(多くは5~7日)たってからHUSが起こります。HUSは重篤で死亡率は約1~5%ともいわれています。

O157は一部の牛の腸に病気を起こさずに常在することが知られています。低温に強いため、食肉に加工されるときに汚染が起こります。加熱が不十分な牛肉で多く発症するので、特にひき肉や加工肉で作られた角切りステーキの場合、内部まで火を通すことが大切です。また、汚染された野菜で感染する事例があり、浅漬けなどが原因になることもあります。腸管出血性大腸菌はもともと腸内細菌なので胃酸に耐性があり、100個程度の菌で感染するため、不十分な手洗いでは便から感染する可能性があります。

腸管出血性大腸菌O157やカンピロバクターなどの食中毒は気温が高くなる初夏から初秋にかけて発生しやすくなりますが、これらの菌は加熱に弱く75℃、1分間の加熱で死滅しますし、唾液・汗からの飛沫感染・空気感染もありません。食品には菌をつけないように、増やさないように注意しましょう。

こんな誤解をしていない? 食中毒の話

腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついて起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついて味や色、臭いが変わらないので、気づかないうちに食べて食中毒になることがあるのです。



生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

- ① 栄養 ② 水分 ③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10~60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。

