

リステリア症



食中毒は誰にとっても避けたいことですが、特に妊婦さんは、おなかの中の赤ちゃんを守るためにも食中毒に気をつけなければなりません。ここでは、妊娠中に特に気をつけたい食中毒を紹介します。



リステリア症は、動植物をはじめ自然界に広く分布するリステリア菌が原因です。リステリア菌による食中毒の発生は比較的まれですが、欧米では、ナチュラルチーズ、生ハム、スモークサーモン等を原因としたリステリアによる集団食中毒が発生しています。また、国内では、魚介類加工品や乳製品、食肉などから、菌数は少ないですが、リステリア菌が検出されています。



妊婦さんは**一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなる**ため、注意が必要です。

妊婦さんがリステリア症にかかった場合、インフルエンザのような症状があらわれます。また、**おなかの中の赤ちゃんにも感染**することがあり、早産などを引き起こすおそれがあります。

リステリア菌は、**塩分に強く、低温でもゆっくりと増殖**する性質があるため、冷蔵庫を過信せず、**食品はすみやかに使い切る**よう心がけましょう。

また、加熱することで感染を予防できるので、**食べる前に十分に加熱**することも大切です（75℃以上で1分間以上）。



どんな食べ物に気をつければいいのか…?

冷蔵庫に長期間保存され、加熱せずにそのまま食べられる食品は食中毒の原因となり得ますので注意が必要です。一般の人には問題ない食品でも、妊婦さんには食中毒を引き起こすことがありますので、そのまま食べることはできるだけ避け、食べる場合は十分に加熱しましょう。

避けたほうがよい食べ物の例

- ナチュラルチーズ
(加熱殺菌していないもの)



- 魚卵製品
(たらこ、生珍味など)



- スモークサーモン



- お肉やお魚のパテ



- 生ハム



ちなみに

国の取り組み

国は、食中毒防止のため、平成 26 年にナチュラルチーズ・非加熱食肉製品（生ハムなど）に含まれるリステリア菌の量を一定以下とするよう基準を定めました。