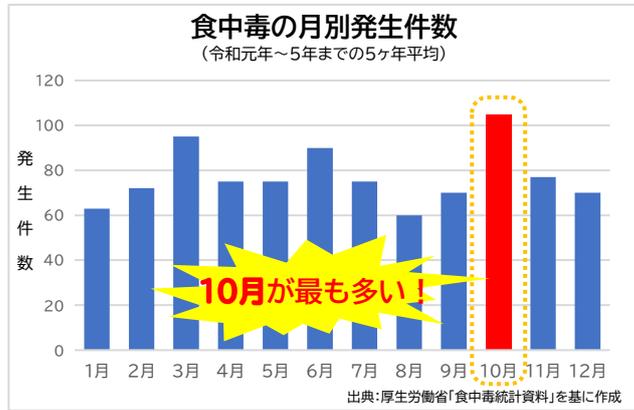


今年度は「**季節の疾患**（季節病）：特定の季節に多発する病気」をテーマに、各月ごとにかかりやすい疾病を特集していきます！

◆食中毒は、実は秋に多い!?

ようやく暑さも落ち着き、過ごしやすく、食べ物がおいしい秋がやってきました。ところが、秋は**食中毒**に要注意の時期でもあります。食べ物が傷みやすい夏場や、ノロウイルスが流行する冬場に多く発生するイメージがある人も多いのではないのでしょうか。実は10月は食中毒が多い季節なのです。過去5年の月別食中毒発生件数を見ても、**10月は最多**となっています。

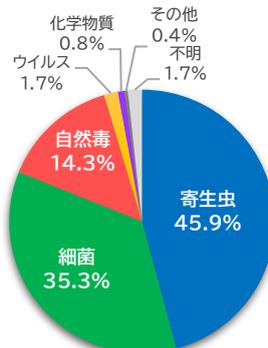
食中毒は季節を問わず、年間を通して発生します。細菌の増殖に適した温度帯（発育至適温度帯）は、20℃～50℃といわれています。10月は夏に比べると暑さは和らぎますが、細菌やウイルスにとってはまだまだ湿度も気温も高く、増殖しやすい状況にあります。そのため、秋も十分警戒が必要と言えます。また、秋は夏の暑さで体力・免疫力が低下しがちで、食中毒を発症しやすい状態になっています。



◆食中毒の原因は？

食中毒の原因は様々ありますが、特に秋に注意したいのは**細菌・寄生虫・自然毒**の3つです。

行楽シーズンの秋は、ハイキングやバーベキュー、祭礼など、屋外での飲食機会も多くなります。その際、食材に付着していた細菌が原因となって発生する食中毒も少なくありません。秋は夏に比べて細菌への備えがおろそかになりがちなので、注意が必要です。アニサキスが寄生する魚介類や、自然毒の含まれるフグやキノコも旬を迎え、口にすることが増えるため、寄生虫と自然毒の食中毒も秋に増える傾向があります。



食中毒の主な原因物質

原因物質	主な原因物質
寄生虫	アニサキス など
細菌	腸管出血性大腸菌(O-157 など) カンピロバクター サルモネラ菌 など
自然毒	フグ、二枚貝、キノコ、 ジャガイモなどに含まれる毒
ウイルス	ノロウイルス A型・E型肝炎ウイルス など
化学物質	ヒスタミン など

出典:厚生労働省統計「食中毒発生状況」

食中毒予防の三原則

食中毒を予防するためには、食品を購入してから、調理して食べるまでの過程で、食中毒の原因となる食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」という食中毒予防の3原則を実践することが大切です。

1 つけない

= 洗う



手指にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように食品を扱う際は必ず手を洗いましょう。

また、生肉や魚などから加熱しないで食べる野菜などへ細菌が付着しないように注意しましょう。

2 増やさない

= 低温保存



食べ物に付着した細菌を増やさないために低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れます。

3 やっつける

= 加熱



多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。表面だけでなく中心まで十分に加熱しましょう。

テイクアウトを利用する際のポイント

- ・長時間持ち歩かない
- ・持ち帰ったらすぐに食べる
- ・再加熱は中心までしっかり加熱
- ・食べる前はしっかり手洗い





11月の伝統行事 ～七五三 11月15日～ ～新嘗祭 11月23日～



「七五三」

「七五三」は、子どもの健やかな成長を祝い、祈願する日本の伝統行事です。

男児が3歳になって髪を伸ばし始める「髪置(かみおき)」、男児が5歳になって袴を着付け始める「袴着(はかまぎ)」、女児が7歳になって帯を締める着物にかえる「帯解き(おびとき)」の儀式が由来といわれています。

「千歳飴」は、縁起を祝う紅白の棒飴で、七五三に欠かすことはできません。名前や形状、性質などから『細く長く粘り強く、いつまでも健康で長生きしてほしい』という意味が込められています。



「新嘗祭(にいなめさい)」

「新嘗祭」は、天皇がその年に収穫された「新穀」を天神地祇(てんじんちぎ: 全ての神々)に供えてもてなし、天皇自らも「新穀」を食して、その恵みに感謝し、翌年の豊穡を祈願する宮中祭祀です。



今では宮中だけでなく、全国の神社で11月23日に行われています。

「新嘗祭」はもともと旧暦の11月に行われていましたが、明治の新暦に移行する時に11月23日となり、「新嘗祭」という祝日も生まれました。その後、稲作だけでなくすべての労働に感謝するという意味から「勤労感謝の日」と名前が変わり、現代まで続いています。

「直会(なおらい)」とは?

「直会」とは、祭りの終了後に神前に供えた御饌(みげ)や御酒(みき)を神職はじめとする参列者で戴くことをいいます。古くから、この共食により『神と人が一体となり、神のご加護を受けることができる』とされてきました。



直会の語源は「なおりあい」ともいわれ、祭事を終えて日常に「直る=もとに戻る」という意味もあります。

京の伝統行事～お火焚き～

「お火焚き」は、江戸時代より受け継がれてきた京の伝統行事です。

「おしたき」とも呼ばれ、かつては、各町内や家々でも多く行われてきましたが、現代は社寺での「お火焚き祭」が主となりました。

宮中の新嘗祭が民間に広まったもの、冬至に太陽の復活を願ったものなど、由来は所説あります。秋の実りに感謝をし、その年の稲藁や護摩木を焚いて、無病息災や火除けを祈ります。

「お火焚き饅頭」と「三角おこし」

11月になると和菓子店に「お火焚き饅頭」が並びます。火炎紋の焼印が押



され、厄除け招福の願いが込められています。

その年の新米で作られた「三角おこし」、残り火で焼いた「焼きみかん」も一緒にお供えし、食すと1年間風邪をひかないとされています。