



To 松本エリアのイクママ&イクパパ From 松本市立病院

市立病院通信

医療スタッフ
リレーコラム



塩沢先生は地域産科医療への功績を認められ、この度、厚生労働大臣より表彰を受けました。これまで1万5000人の妊産婦さんに関わり、最近では母娘3代の出産に携わることもあります。文字通り、地域の周産期と共に歩んでこられています。

第3回 妊娠中に注意すべき感染症…リステリア症

■松本市立病院の産科・小児科医師、助産師、栄養士などの医療スタッフが、それぞれ専門の立場で執筆を担当。地域のママ・パパ(ブレママ・ブレパパ)に向けて、お知らせしたい医療情報や旬の話題などを月替わりでお届けします。

リステリア症という病気は滅多にありませんので、初めて耳にされる方も多いと思います。リステリア菌はあまり知られていませんが、土壌、河川水や家畜、野生動物など自然界に広く分布し、**成人の便からも1~5%の割合で検出**されます。しかし普通の細菌とは違って生命力が強く、**4℃以下の低温環境下や10%の高い塩分濃度下でも発育**します。たとえマイナス4℃となっても、ゆっくり増え続けます。従って冷蔵庫の中でも安心できません。一方で熱には弱く、**加熱殺菌は有効(75℃で数分の加熱により死滅)**です。

一般的にリステリア菌への感染は稀で、通常ではリステリア菌に汚染された食物を食べてもリステリア症になる可能性は極めて少ないものです(我が国の患者数は年間推定200人)。しかし**妊娠中は感染しやすくなること、また重症化しやすいこと**も知られています。

妊娠している場合、この病気で最も注意すべきことは、仮に母体の症状が軽くても、**胎児や新生児に重篤な影響を及ぼす可能性がある**ということです。例えば、**母体が感染すると20%に流産や死産が、また新生児敗血症が68%に起こる**という報告があります。妊娠中の感染では、通常妊娠の初期ほど胎児が影響を受けやすいのですが、リステリアの場合は妊娠後期の方が早産や死産を起こしやすいのも特徴です。

潜伏期間は平均数十時間ですが、菌株の種類や患者の健康状態などに左右されるため、その幅は**数時間から3週間と長く、1ヶ月以上に及ぶ**こともあります。従って感染経路を特定することはなかなか困難です。

症状は胃腸炎のような症状よりも発熱や頭痛、筋肉痛などが主体で、インフルエンザや髄膜炎、腎盂腎炎などと紛らわしいことがあります。このため症状から診断するのは難しく、血液や羊水などから菌を証明しないと確定診断できません。また母体はしばしば無症状のまま経過することが、この疾患の診断の遅れの要因となっています。つまり、**流産や死産が起こってから診断がつくことが多い**のです。

従って予防が極めて重要ですが、それにはリステリア菌は加熱に弱いので、**生肉などは中心まで十分に加熱**すること、また菌は冷蔵庫内でも増えますので、**冷蔵庫内で長期保存された食品は加熱**すること(リステリア菌は食材の味や風味を変えません)、**生肉に触ったらよく手を洗うこと、生肉を扱った調理器具はすぐに洗うこと、包丁やまな板を使うときは先に野菜など加熱しない食品を調理し、生肉は後にする**こと、**肉汁が調理済みの食品に触れないように**すること、**過去にリステリア菌食中毒の原因となった食材を避ける**ことなどが推奨されています。

厚生労働省では、生ハムなどの**食肉加工品**、未殺菌乳、ナチュラルチーズなどの**乳製品**(加熱をせずに製造されるもの)、スモーク

サーモンなどの**魚介類加工品**に注意するように指導しています。

これまでの具体的な原因食材の報告例としては、

- ①食肉加工品として、ポークタンのゼリー寄せ、ポークパテ、ミートパテ、サラミソーセージ、コンビーフ、ホットドッグ、加熱不足のチキン、七面鳥のフランクフルトソーセージ、七面鳥のスライスなど
- ②乳製品として、メキシカンスタイルチーズ、ブリードモー、ヴァシュランモンドール、ポンレヴェック(いずれもソフトタイプチーズ)、青カビタイプのチーズ、ハードタイプのチーズ、山羊乳チーズ、バター、未殺菌乳、殺菌乳、フレッシュクリーム、チョコレートミルク、アイスクリームなど
- ③魚介類加工品として、スモークムール貝、スモークした魚、エビ、かにかまなど
- ④野菜類として、コールスローサラダ、ライスサラダ、コーンサラダ、ポテトサラダ、各種サンドイッチ、冷凍野菜(ブロッコリー、カリフラワー)などが挙げられています。

リステリア症の診断がついた場合は、ペニシリンなどの抗生物質で治療することができますが、先述したように診断が難しい場合が多いので、**あくまで予防が一番**であるということを念頭におき、**生で食べるものに注意することや加熱殺菌が有効であること、冷蔵庫を過信しないことなどに留意して、妊娠中の食材を選ぶ**ことが大切です。

【今月の担当】

塩沢 功 松本市立病院 産婦人科科長

南信の高森町出身。自身は3日3晩の難産の末に鉗子分娩により出生。信大病院を経て平成2年から松本市立病院(当時の波田病院)に勤務。3女の父、3孫の爺。大学病院での専門は子宮頸癌の放射線治療。趣味はウォーキング以上ジョギング未満の徘徊、バラ作り。日本産科婦人科学会専門医、母体保護法指定医、医学博士。平成27年、産科医療功労者として厚生労働大臣表彰。





松本市立病院
Matsumoto City Hospital

〒390-1401 松本市波田 4417-180
TEL(0263)92-3027(代表)
<http://www.hp-hata.com/>

- 受付時間 8:15~11:30
- 産婦人科は予約制です。詳細は平日の15:30~17:00にお電話でお願いいたします。
- 予防接種受け付けしています。ご相談ください。



■このコーナーへのご意見、ご質問がありましたら、お寄せください。また、「こんなテーマでレクチャーしてほしい」といったご要望もお待ちしております。