

ドクターマジックの メディカル & ヘルス・トーク



はじめまして。東京上野マイホームクリニック院長の伊藤実喜(みよし、友人はジッキ〜と呼びます)です。約30年、フィリピン各地でさまざまな病気と遭遇してきました。フィリピンはウイルスや細菌や寄生虫などが繁殖しやすい環境にあります。本コラムでは、まず4回にわたって感染症について解説します。今回は経口感染(食中毒)です。

食中毒はなぜ発症する？

食中毒の症状は腹痛、発熱、嘔吐、下痢です。基本的には細菌やウイルスに污染された飲食材を口から摂取したことが原因です。腹痛や発熱から始まり、身体は汚染物を排泄するので、口から(嘔吐)とお尻から(下痢)出すことになります。

細菌は感染型と毒素型に分類されます。感染型は細菌が体内で細胞分裂をして症状(腹痛、嘔吐、下痢)が出るには時間がかかり、約6〜12時間後に発症します。代表的な細菌はサルモネラ菌(鳥肉、卵、豚肉、牛肉)と腸炎ビブリオ菌(海中に多く、魚や貝類の刺身や寿司)。

毒素型は細菌が毒素を放出し、短時間3〜4時間以内に発症します。主な細菌は黄色ブドウ球菌(手作りのおにぎり、弁当など)やボツリヌス菌(污染された缶詰、真空パック食品)やO157(ペロ毒素)など。激しい腹痛と下痢(ひどいと血便)が特徴です。カキなどの2枚貝ではノロウイルス感染による激し

い下痢(24時間ほどの潜伏期間)を伴います。

何に注意する？予防法

手洗い、そして食材は十分な加熱処理をし、食べ残りは保存しないことが原則です。

- ①水道水は信用せず、飲用は市販のペットボトルの水を。シャワーで体を洗うのはOKですが、うっかり口から飲む場合もあるので注意。
- ②カットフルーツは要注意。果物は自分で切って食べる。
- ③屋台料理は目の前で火を通したものを選ぶ。
- ④瓶ビールの飲み口は飲む前にアルコールティッシュで消毒。
- ⑤氷は水道水が使われていることが多く注意。

もし感染したら？

①安静とおかゆ②水分補給、脱水予防③整腸剤が原則。抗生剤や整腸剤や痛み止めを用意しましょう。フィリピンの薬局で水分補給にゲータレード(500ml)、ハイドライト(Hydrite)、整腸剤バスコパン(Buscopan)やエルセフロラ(Erceflora)を買えます。

このほかおすすめなのが「焼きバナナとシナモンシュガー」。バナナを皮ごとオーブントースターで20分ほど焼くと皮が黒くなり、ジューシーでトロ〜り柔らかく甘いバナナに大変身します。その甘みがオリゴ糖で、さらにシナモンシュガーをかけると善玉腸内細菌のエサとなって、下痢や腹痛を改善してくれます。ぜひ身近なバナナを活用してください。



Vol.1

経口感染(食中毒)

Oral Infection (Food Poisoning)

伊藤 実喜

Dr. Miyoshi Ito

医師・医学博士

東京上野マイホームクリニック院長。STCメディカル国際クリニック(マニラ市マラテ)理事。デ・オカンボ医大(De Ocampo Memorial College)客員教授。1951年福岡県小都市生まれ。福岡大学医学部大学院博士課程修了。レイテ島での医療ボランティアをきっかけに、フィリピン各地の貧困地区や刑務所などで「ドクターマジック」として手品ショーを取り入れた医療奉仕活動を行っている。1993年第60回奇術世界大会(カナダ・バンクーバー)優勝。所属学会：日本臨床内科医会、日本糖尿病学会(生活指導医)、日本再生医療学会(厚労省再生医療第2種取得医)、日本温泉学会(温泉療法専門医)、日本旅行医学会(認定医)、日本性機能学会、日本奇術協会(芸名 Dr. Magic)、NPO日本フィリピン夢の架け橋代表。



ドクターマジック
オフィシャルウェブサイト

STC メディカル国際 クリニック

日本人医師常駐

日本語対応



STC メディカル国際クリニックはフィリピン各地で医療ボランティア&マジックショーを行っています。



診療科目

内科 / 皮膚科：各種レーザー施術、フィラー、ボトックス施術、IPL(老斑、アザ等除去)施術、リフティング、その他 / 歯科：審美歯科、矯正、インプラント、補綴 / 鍼灸科 / 再生医療 / 健康診断

旅行保険対応



Tel: (02) 8425-5273

STC Medical International Clinic
517 Alonzo St., Malate, Manila

Email: mayakon007@yahoo.co.jp (日本語対応)

日本では東京上野マイホームクリニックと連携しております。Tel: 03-5834-3459

