



腸管出血性大腸菌感染症 ～O157等に注意しましょう～

大腸菌は人や家畜の腸内に存在し、その多くは無害ですが、中には人に下痢などの症状を起こすものがあり、病原性大腸菌と呼ばれています。その中でもペロ毒素を産生し、血便や腸炎、溶血性尿毒症症候群（HUS）を起こす腸管出血性大腸菌と呼ばれるものがあります。その代表的なものに、「O157」があり、他に「O26」や「O111」などがあります。

主な症状

腹痛、下痢、血便、発熱、吐き気など。

一方で菌に感染していても、症状がみられない（無症状）こともあります。

特徴

①感染力が強い

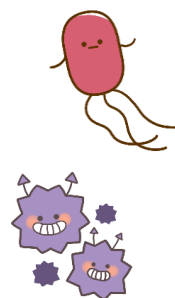
O157は金が50～100個程度で感染します。

②潜伏期間が長い

およそ3～8日と長く、感染源が特定されにくく、気付くまでの間に感染が広がっている可能性もあります。

③乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人は要注意

これらの抵抗力の弱い人は、重症化しやすいので特に注意が必要です。



感染経路

①菌に汚染された飲食物を摂取

②患者の糞便で汚染されたものを手などを介して口にする

感染を予防するには

①食品に菌をつけない

【手を洗う】

- ・帰宅時 ・調理前や調理中に生ものに触れた時 ・食事前 ・トイレの後
- ・おむつ交換の後 ・動物に触れた時 など

【分ける】

- ・箸 ⇒ 生肉を扱った箸で他の食品を扱わない
- ・まな板 ⇒ 肉・魚など生もの用と、野菜・調理済み食品用と使い分ける

焼肉の時も、箸やトングは生肉と加熱後の肉で使い分けましょう！

②食品の菌を死滅させる

O157は75℃1分間以上の加熱により死滅するため、食品は内部まで十分に加熱する。

家庭でできる腸管出血性大腸菌感染症予防のポイント

チェック1 しっかり手洗いをする

- ①指輪や時計などの装飾品ははずす。
 - ②水道水で手を洗い流した後、石けんでよく泡立て30秒以上もみ洗いをする。
(指、爪の間、手の甲などは特に念入りに)
 - ③水道水の流水で十分にすすぐ。
 - ④ペーパータオルか乾いた清潔なタオルで拭く。
- ◆調理の途中で生もの、髪、肌など触った時や汚れた時はその都度手を洗う。

チェック2 調理器具は清潔にする

- ◆まな板の表面は汚れや細菌が残りやすいのでよくこすって洗う。
- ◆包丁は汚れやすい柄の部分に気を付けて洗う。
- ◆まな板、ふきん、包丁、たわし、スポンジ等は煮沸や漂白剤でこまめに消毒する。

チェック3 冷蔵庫を正しくつかう

- ◆食品を室温に放置せず、冷蔵庫に保管する。
- ◆温度は冷蔵室が10℃以下、冷凍室が-15℃以下を目安とする。
- ◆冷蔵室は食品の詰めすぎに注意し、容量の7割程度を目安とする。
- ◆食品は容器に入れたり、ラップで包む。

チェック4 食品の調理に気を付ける

- ◆食品は新鮮なものを選ぶ。
- ◆食品は中心部まで十分に加熱する。(ハンバーグ、ミートボール、フライ、てんぷら等の衣をつけたもの、冷凍された食品は特に注意する)
- ◆食品の解凍は室温でしない。電子レンジ、水道水、冷蔵庫などを使う。

<下痢の時の対処方法>

- ・自分の判断で下痢止めを飲まずに、早めに医師の診療・指示を受ける。
- ・入浴は家族と一緒に入らない。最後に入浴し、最初にシャワーでおしりを洗う。
- ・タオル、バスタオルは共用しない。
- ・プールや温泉などの共同浴場には入らない。

トイレの後

- ・排便後は、トイレットペーパーで拭いた方の手で、水洗レバーやドアノブに触れないようにする。
(反対の手で操作する。)
- ・トイレの後は必ず手を洗う。手首の上まで広範囲に丁寧に洗う。
- ・手をアルコール等で消毒する時は、水分をしっかりとふき取る。濡れたままでは消毒の効果を得られにくい。
- ・トイレは常に清潔に掃除し、ドアノブ、水洗レバー、スイッチなど手の触れる所は念入りに掃除し、アルコール等で消毒する。



気になる症状があった時は医師の診察を受けましょう