

腸管出血性大腸菌感染症 ～O-157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、ベロ毒素を産生し、血便や腸炎、溶血性尿毒症症候群（HUS）を起こすものがあります。（腸管出血性大腸菌）その代表的なものに、O-157があります。（他にO26、O111など）

主な症状

下痢、血便、腹痛、発熱、吐き気など。
また、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。その場合でも他者へ菌をうつしてしまう可能性があります。

特徴

- ①感染力が強い
O157は菌が50～100個程度で感染します。
- ②潜伏期間が長い
およそ2～14日と長く、感染源が特定されにくく、気づくまでの間に感染が広がっている心配もあります。
- ③乳幼児、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、かかりやすく、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 調理前や調理中生ものに触れたとき 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】

はし⇒生肉を扱ったはしで他の食品を扱わない。

まな板⇒肉・魚など生もの用と野菜・調理済み食品用とを使い分ける。

- ②食品の菌を殺す
O157は75℃で1間以上加熱により、死滅するため、食品は内部まで、十分に加熱する。

焼肉のときも
はし・トンクを
使いわけよう！
生肉をとったトンクで
焼けた肉をとっちゃダ
メだよ！

食べるはしと
生ものを扱うはし
を
使いわけよう！！

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

- ① 指輪や時計などははずす。
 - ② 水道水で手を洗い流した後、石けんをよく泡立て 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、肌などに触った時、汚れた時はそのつど手を洗う。

チェック2

調理器具は清潔に

- ◆ 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つけて洗う。
- ◆ ふきんは枚数を多めに用意し、常に清潔なものを使う。
- ◆ 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

冷蔵庫を正しく使う

- ◆ 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。
- ◆ 冷蔵室は食品のつめすぎに注意し、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

食品の調理に気をつける

- ◆ 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。
- ◆ 一度解凍したものは再冷凍しない。

下痢の時の対処方法

- ・自分の判断で下痢止めをのまずに、早めに医師の診察・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、まずシャワーでおしりをきれいに洗う。
- ・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。
(反対の手で操作すること。)
- ・トイレの後は必ず手を洗う。手首の上まで広範囲に洗い流す。
- ・手をアルコール等で消毒する時は、水分をふきとる。ぬ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ところは念入りに掃除し、アルコール等で消毒する。

気になる症状があったときは医師の診察を受けましょう