

腸管出血性大腸菌感染症(O157等) が多発しています！

7月に入ってから、県内で腸管出血性大腸菌による感染症の報告が相次いでいます。当センター管内でも患者さんの発生報告がありました。

この病気の主な症状は、水様性下痢、腹痛、血便、発熱、嘔吐等で、有症状者の6～7%が溶血性尿毒症症候群（HUS）（致死率1～5%と重篤）または脳症などの合併症を発生します。少量の菌で感染が成立するため集団食中毒の原因になることがある他、ヒトからヒトへ二次感染しやすいので、重症化しやすい高齢者や小児が集まる社会福祉施設などでは、特に注意が必要です。

— 強力な感染力 —

O157 は感染力が強く、通常の細菌性食中毒では細菌を 100 万個単位で摂取しないと感染しないのに対し、わずか 100 個程度の菌数の摂取で発症するといわれています。

感染管理認定看護師からのアドバイス

食中毒予防の3原則は「**つけない**、**ふやさない**、**やっつける**」です。



「**つけない**」→食品や調理器具、食器などを清潔に管理して細菌を付けない！

- ・排泄後、調理前、食事前などはしっかり手洗いしましょう。
- ・調理器具や食器、タオル、ふきんなどは清潔なものを使用しましょう。
- ・台所や食卓は清潔に管理しましょう。
- ・野菜もよく洗いましょう。



「**ふやさない**」→細菌を増やさないために保冷管理する！調理後は長時間放置しない！

- ・食品は消費期限などを確認して新鮮なものを購入し、保冷が必要な食品は購入後できるだけ早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。（めやすは冷蔵 10℃以下・冷凍 -15℃以下）
- ・調理後の食品は長時間室温に放置せず、時間がたちすぎたりちょっと怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。



「**やっつける**」→十分な加熱処理や、調理器具などの消毒をする！

- ・食品の加熱は十分に行いましょう。（めやすは中心部分の温度が 75℃で 1 分間以上）
- ・温めなおすときも十分に加熱しましょう。（めやすは 75℃以上）
- ・電子レンジを使うときは、均一に加熱されるようにしましょう。
- ・肉や魚を切った包丁やまな板は、きれいに洗って消毒しましょう。（熱湯や消毒薬を使用）

感染予防のためには、手を清潔にすることが一番重要です。

こまめに手洗いや手指消毒剤での消毒をするよう心がけましょう。



（医療法人 林病院 感染防止対策室 東 麻奈美氏）

もっと詳しく知りたい方は [腸管出血性大腸菌 Q&A](#) [検索](#) 厚生労働省 HP をご覧ください。

【丹南健康福祉センターからのお知らせ】

お肉は生で食べないで！！



お肉や牛レバーなど生の肉や加熱不足の肉を原因とする食中毒が増えています。

カンピロバクターなどの菌は牛レバーや、鶏肉の内部まで存在します。「新鮮だから安全」は間違いです。肉はしっかり中心部まで加熱しましょう。（75℃ 1分間以上）

【担当】内容へのご質問やご意見はこちらへ↓
福井県丹南健康福祉センター 地域保健課
Tel (0778) 51-0034 Fax (0778) 51-7804
E-mail t-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp
配信希望（停止）はメールでご連絡ください。