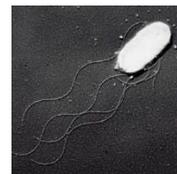


# 腸管出血性大腸菌感染症（O157等）



## ★ 「腸管出血性大腸菌」って何？

大腸菌は、家畜や私たちヒトの腸内に存在します。ほとんどのものは下痢の原因になることはありませんが、このうちいくつかの種類のもは、ヒトに下痢などの消化器症状や合併症をおこすことがあります、「病原大腸菌」と呼ばれています。

「病原大腸菌」の中に、ベロ毒素と呼ばれる強い毒素を産生し、出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症症候群（HUS）という合併症を引き起こすことのある「腸管出血性大腸菌」と呼ばれるものがあります。これもいくつかに分類され、代表的なものは「腸管出血性大腸菌O157」ですが、そのほかにも「O26」「O111」「O121」などが知られています。

## ★ 「腸管出血性大腸菌感染症」の主な症状は？

水様性下痢、腹痛、血便、発熱等です。

## ☆☆ 感染管理認定看護師からのアドバイス☆☆

腸管出血性大腸菌 O-157 の感染は“食品”からだけではなく、感染した人の便に含まれる大腸菌が直接または間接的に口に入ることによる人から人への感染に注意が必要です。一般的な食中毒予防対策を行えば感染は最小限におさえることができます。

### <食中毒予防の3原則>



#### ①菌をつけない

- ・手には様々な菌が付着しています。調理を始める前や生肉や魚などを取り扱う前、食卓に着く前、残った食材を扱う前などには、必ず手を洗いましょう。
- ・肉や魚に付いた菌を他に付けないように、調理器具は使用前と後に洗浄と消毒をしましょう。
- ・タオルや布巾なども清潔なものを使用しましょう。



#### ②菌を増やさない

- ・細菌の多くは高温多湿な状態で急激に増殖します。菌を増やさないためにも、生肉や魚などの生鮮食品は、できるだけ新鮮な物を購入し、購入後は早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・調理は迅速に、作った後はすぐに食べるか、保存する場合は必ず冷蔵庫で保存しできるだけ早く食べましょう。



#### ③菌をやっつける

- ・多くの菌は加熱によって死滅します。肉や魚、野菜などもしっかりと加熱すれば大丈夫です。特に肉は中心温度が75℃で1分以上加熱することが目安です。野菜の消毒は100℃の湯で5秒程度で有効です。

（越前町国民健康保険 織田病院 高阪 奈緒美 氏）

もっと詳しく知りたい方は、次の厚生労働省HPをご覧ください。

腸管出血性大腸菌 Q&A

検索



【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](mailto: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。