

# 腸管出血性大腸菌感染症



心躍る夏がやってきました！そんな楽しい気分を壊さないために、**腸管出血性大腸菌感染症**に**要注意**です△  
**どうやって感染するの？**

菌に汚染された飲食物を摂取することによって感染します。これまでに、牛肉、牛レバー刺し、サラダ、メロン、そばなど**様々な食材**から腸管出血性大腸菌が見つかっています。ご家庭では、**感染者の便で汚染された手指**で取り扱う食品などを介して、二次感染を起こすこともあります。

**どの時期に発生しやすいの？**

気温が高くなると細菌が育ちやすくなる、**初夏から初秋**にかけて多発します。



**どんな症状がでるの？**

主な症状は、**発熱、腹痛、水様性の下痢、血便**です。これらの症状の有る者の6～7%の人が、溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳症等の重症合併症を発症するといわれています。**激しい腹痛と血便**がある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

社会医療法人 寿人会 木村病院  
 感染管理認定看護師 澤田 忍氏

## 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

#### 1. つけない！

- \* 調理や食事の前には、石鹸で手を洗いましょう。
- \* 野菜などの食材を流水で洗いましょう。
- \* 魚や肉を触ったら、手を洗いましょう。
- \* 使った包丁やまな板、食器はきれいに洗いましょう。



#### 2. 増やさない！

- \* 作った料理は早いうちに食べ、室温で長時間放置しないようにしましょう。
- \* 保冷が必要な食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。  
 冷蔵：10℃以下  
 冷凍：-15℃以下が目安



#### 3. やっつける！

- \* よく加熱しましょう。特に肉料理は中心まで加熱します。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安
- \* 野菜の除菌には、湯がき(100℃の湯を5秒程度)が有効であるとされています。



もっと詳しく知りたい方は、次の厚生労働省のHPをご覧ください。

腸管出血性大腸菌感染症 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。