

# 腸管出血性大腸菌感染症に要注意！

心躍る夏です！BBQ やキャンプをする機会が増えるこの時期は、食材や調理器具の扱いに注意が必要です！

## ◆腸管出血性大腸菌感染症とは？

大腸菌の中でも毒素を産生し、出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症症候群（HUS）を起こすもののことをいいます。代表的なものとして「O157」があります。菌は**生肉**や**生野菜**に付着しており、これらを扱う**調理器具**も汚染されている可能性があります。



## ◆どんな症状が出るの？

**激しい腹痛**と共に、**水様便**が頻回に続き**血便**になることもあります。これらの症状のある者の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には特に注意が必要です。



### — 感染しないために —

腸管出血性大腸菌は**75℃で1分間以上の加熱で死滅**します。お肉は中までしっかり火を通してから食べましょう。

社会医療法人 財団 中村病院  
感染管理認定看護師 中村 幸代 氏

## 感染管理認定看護師からのアドバイス

食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生します。汚染された飲食物、感染者の糞便で汚染されたものを口にすることで食中毒を引き起こします。

### 食中毒予防の三原則

- \*細菌を食べ物に「つけない」
- \*食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- \*食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」



#### 「つけない」=洗う！分ける！

調理前・食事前

生肉や生魚を取り扱う前後

排泄後・動物を触った後

に手洗いをしましょう。



生肉と焼けた肉をつかむ箸は別にし、包丁とまな板は都度洗いましょ

う。加熱しないで食べる物を先に取り扱うとよいでしょう。

#### 「増やさない」=低温で保存する！

残り物を放置しない。

購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

ただし、冷蔵庫に入れてもゆっくりと菌は増殖するので過信せず早めに食べる事が大事です。



#### 「やっつける」=加熱処理！

肉や魚、野菜も加熱する事が大事です。中心部を75度で1分以上加熱が目安です。

使用後の調理器具も洗剤でしっかり洗って熱湯をかけて殺菌しましょう。

台所殺菌剤の使用も効果的です。



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

