

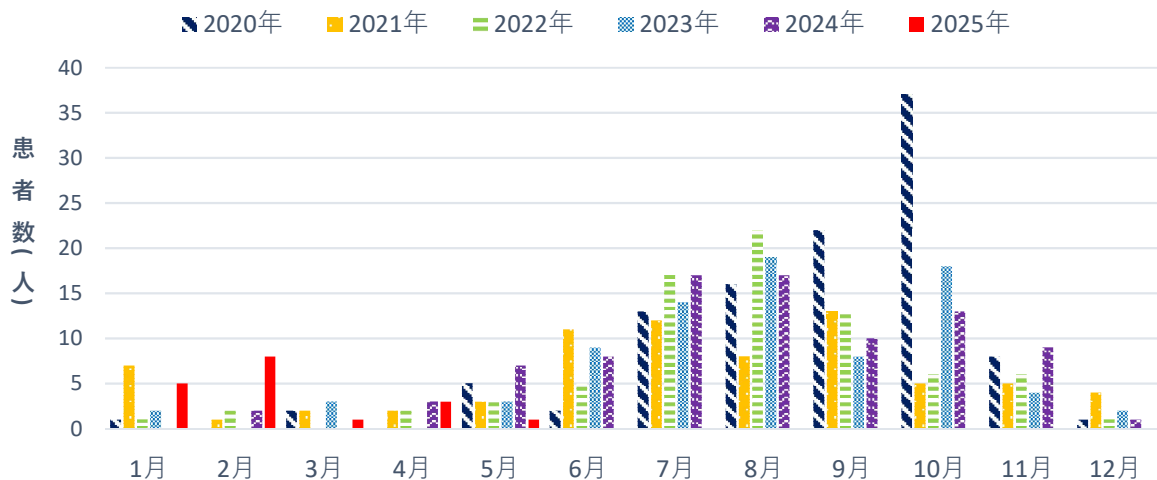
腸管出血性大腸菌感染症に**注意**



「腸管出血性大腸菌感染症」とは

大腸菌は人や動物の腸内にも存在する菌で、ほとんどが無害で病気の原因にはなりません。しかし、一部に激しい腹痛や下痢などを引き起こすものがあり（病原性大腸菌）、その中でも、強い毒素を産生する大腸菌を「腸管出血性大腸菌（O157やO26など）」と呼びます。気温が上がる夏季に、食中毒などにより患者数が増加します。健康な成人では無症状や軽い下痢で終わることもありますが、小児や基礎疾患のある高齢者では重症化しやすいため、注意が必要です。

宮城県の腸管出血性大腸菌感染症患者の発生状況(2025年5月末時点)



腸管出血性大腸菌感染症の特徴や症状

- 特徴** 少量の菌で感染するため感染力が強く、人から人へ感染が広がることもあります。低温に強く家庭の冷凍庫内でも生き残りますが、熱に弱いため、十分に加熱することで死滅します。
- 感染経路** 汚染された飲食物や加熱不十分な肉の摂取のほか、汚染された手を介して間接的に口に入る経口感染です。
- 潜伏期間** 多くの場合、3～5日です。
- 症状** 頻回の下痢、激しい腹痛、発熱、嘔吐、嘔気などです。

予防するためのポイント(食中毒予防の3原則)

菌をつけない

調理や食事の前、トイレや有症者の下痢処理後、動物と触れ合った後などに、石けん流水による手洗いを行いましょう。

菌を増やさない

包丁・まな板・ふきん等の調理器具は、その都度洗剤で洗い熱湯等で消毒し、食品は冷蔵保存(10℃以下)しましょう。

菌をやっつける

食品は十分に洗い、中心部までよく加熱(75℃以上で1分間以上)する。



下痢などの有症時は・・・

- ・血便や尿量の減少、意識がぼんやりした様子等がある場合、早めに医療機関を受診してください。
- ・有症者が調理をすることは控えましょう。
- ・入浴はシャワー等で済ませ、湯船には浸からないようにしましょう。
- ・手拭きタオルやバスタオルは共有せず、個別のものを使用してください。

〈関連リンク〉

- ・厚生労働省「腸管出血性大腸菌による食中毒」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/daichoukin.html
- ・国立健康危機管理研究機構「腸管出血性大腸菌感染症」
<https://id-info.jihs.go.jp/diseases/ta/ehc/O10/ehc-intro.html>