

# 感染症かわら版

腸管出血性大腸菌感染症に注意しましょう！

第4号

## ■ 腸管出血性大腸菌感染症とは

大腸菌は、家畜やヒトの腸内にも存在し、そのほとんどは害がありません。

しかし、中には、ヒトの体に下痢などの消化器症状を引き起こす、病原大腸菌と呼ばれるものがあり、代表的なものはO（オー）157、O26などがあげられます。これらのうち腸管出血性大腸菌は、ペロ毒素を産生し、出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症症候群（HUS）などの重篤な合併症を引き起こすこともあります。感染しても無症状という場合もありますが、重篤な合併症を発症した場合、死に至る危険もあります。多くの場合、感染後潜伏期間（3～5日）を経て、下痢、激しい腹痛、頻回の水様便、血便等の症状が現れます。

## ■ 感染経路

飲食物を介する経口感染がほとんどで、菌に汚染された飲食物を摂取するか、患者の糞便で汚染されたものを口にすることで感染します。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。



## ■ 予防方法

経口感染がほとんどであることから、食品を衛生的に取扱うことがポイントとなります。以下の、家庭でできる食中毒予防の6つのポイントをこころがけましょう。

このポイントは、食中毒予防の三原則「付けない、増やさない、やっつける」から成っています。

### ①食品の購入

肉、魚、野菜などの生鮮食品を購入する際は消費期限等をよく確認しできる限り新鮮なものを購入しましょう。

### ②家庭での保存

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することがめやすです。細菌の多くはこれらの温度により増殖を抑えることができます。

### ③下準備

調理の前はよく手を洗いましょう。野菜は流水でよく洗いましょう。調理器具も洗剤でよく洗い、熱湯をかけるとより効果的です。

### ④調理

肉など加熱して調理をするものは十分に加熱することで殺菌が可能です。めやすは中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。

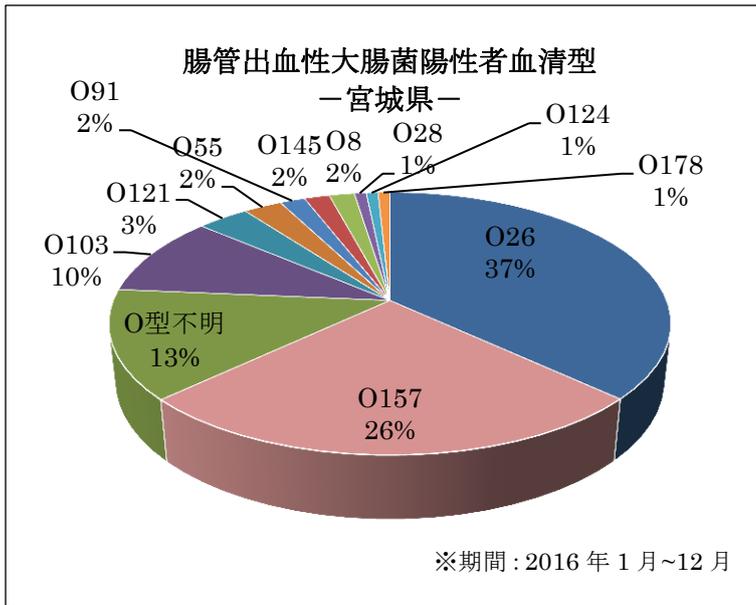
### ⑤食事

食事の前はよく手を洗いましょう。調理前後の食品は、室温に長く放置してはいけません。例えば、O157は室温でも15～20分で2倍に増えます。

### ⑥残った食品

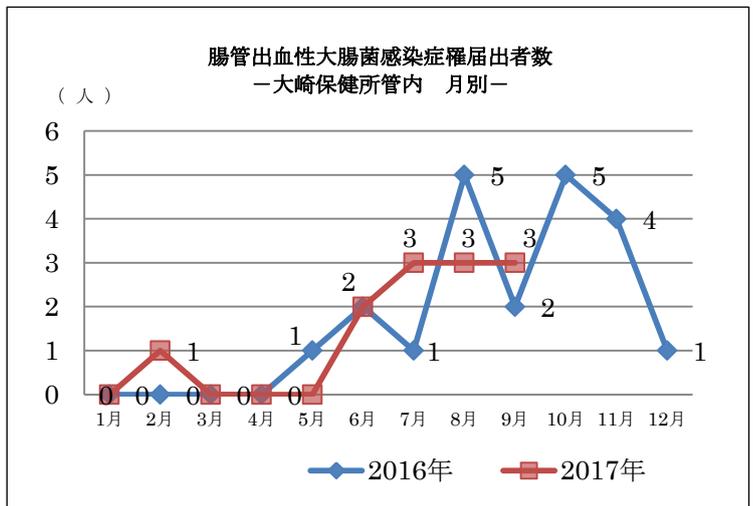
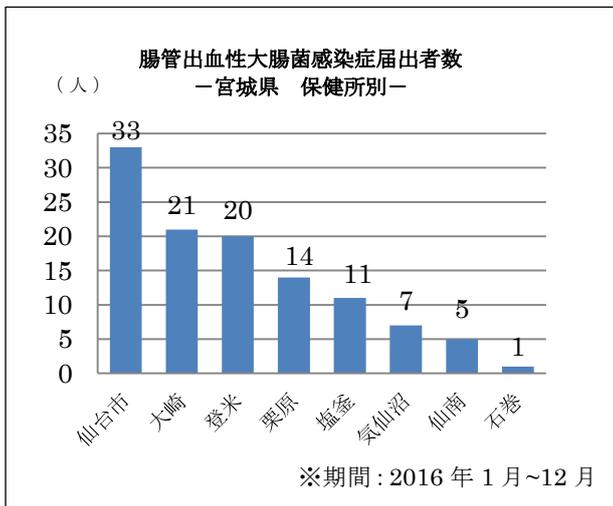
温め直す時も調理同様十分加熱しましょう。ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨て、口に入れるのはやめましょう。

■ 資料コーナー



宮城県内では  
新聞やニュースでも  
話題のO157や  
O26が多いです。

データ元：  
NESID(感染症サーベ  
イランスシステム)



気温が高い初夏から初秋にかけて多発していますが、その他の時期にも発生しているので十分な対策が必要です。また、現在新聞やニュースでもO157の集団食中毒について話題となっていますが、調理や食事の前にはよく手を洗う、下痢などの症状がでている時のお風呂は、浴槽に入らずシャワーだけにし、一番最後に入るなどの工夫をして感染拡大を防止しましょう。

■ 出典・リンク

- 腸管出血性大腸菌感染症とは（国立感染症研究所ホームページ）  
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ta/ehec.html>
- 腸管出血性大腸菌 O157 等による食中毒（厚生労働省ホームページ）  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/daichoukin.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/daichoukin.html)

大崎保健所管内の感染症情報をお知りになりたい場合は、



北部保健福祉事務所（大崎保健所）

