

腸管出血性大腸菌感染症を 防ぎましょう！

1 腸管出血性大腸菌について

特徴

①感染力が強い

食べ物にごく少量ついていても感染します。
タオルの共用や入浴などにより人から人へ感染する危険があります。

②乳幼児・高齢者がかかると重症になりやすい

体の抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では、この菌が大腸で増殖する際に作り出す「ベロ毒素」と呼ばれる猛毒のために、まれに「溶血性尿毒症候群（HUS）」になることがあります。

③長い潜伏期間

潜伏期間が2～9日間と長く、感染源が特定されにくいのが特徴です。また、そのために汚染された食品と分からないまま流通してしまったり、調理器具や水などを介して食べ物に菌がうつる（二次汚染）などして感染が広がる危険があります。

夏だけの病気じゃないんだよ



腸管出血性大腸菌とは？

一般に大腸菌は人の大腸などに住み、通常は害を与えません。しかし大腸菌の中には食中毒などの原因となるものがあり、これらを総称して病原大腸菌と呼んでいます。病原大腸菌のうち、O26、O111、O157などは、腸管内でベロ毒素という出血性下痢の原因となる毒素を作るため、「腸管出血性大腸菌」とも呼ばれています。



2 主な症状

- ①強い腹痛
- ②下痢（通常の下痢～頻回の水様下痢）
や血液の混ざった便
- ③発熱や吐き気

下痢の時には水分補給を！

下痢で体内の水分が不足すると、脱水症状を起こしてしまいます。
経口補水液、お茶でしっかり水分補給をしましょう。



自己判断で下痢止めは飲まない！

下痢止めは毒素が体内に溜まってしまうことがあるので下痢止めなどの市販薬は飲まないようにしましょう。

3 感染経路

- 腸管出血性大腸菌は、①菌が付いた食べ物や飲み物と一緒に口から体内に入ります。
- ②タオルの共用や入浴などにより、患者の便中の菌が手を介して家族などにうつります。

感染を防ぐには…

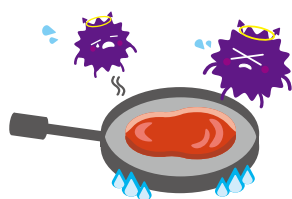
詳しくは裏面をみてね！

①食品に菌がつかないようにする

- | | | |
|-----|---------------|------------------------------------|
| 洗う | 手洗い | 石けんを使って流水で30秒以上洗いましょう。 |
| | まな板・包丁・はし・ふきん | 洗剤を使ってよく洗い、熱湯をかけたり、塩素系漂白剤で消毒しましょう。 |
| 分ける | まな板 | 肉・魚など生もの用と、野菜・調理済み食品用とを使い分けましょう。 |
| | はし | 生肉を扱ったはしで他の食品を扱わないようにしましょう。 |

②食品の菌を殺す

腸管出血性大腸菌は熱には弱く、75℃で1分間以上加熱すれば死にます。肉は表面だけでなく、中心部までしっかり火を通しましょう。



肉の特殊加工について

肉の筋や繊維を切るなどの特殊な加工をして肉をより柔らかくしたり（テンダライズ処理）、おいしく味をつける加工（タンブリング処理）がされていることが多くなっています。この処理で、食肉表面の微生物汚染が内部に入る恐れがあるため、中心部までの十分な加熱が必要です。

ご相談はお気軽に

岡山市保健所

感染症対策課

086-803-1262

- 北区中央保健センター 086-803-1265
- 北区北保健センター 086-251-6515
- 中区保健センター 086-274-5164
- 北区北保健センター御津・建部分室 086-722-1114

- 東区保健センター 086-943-3210
- 南区西保健センター 086-281-9625
- 南区南保健センター 086-261-7051