

腸管出血性大腸菌感染症

O157・O26などを 予防しましょう

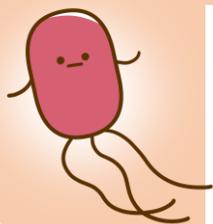
気温の高い季節
(初夏～秋)は、
細菌による食中毒が
発生しやすくなります



腸管出血性大腸菌とは

大腸菌は、人や動物の腸内にもいる細菌で、ほとんどは無害です。しかし、なかには、ベロ毒素という毒素をつくり、出血性の下痢を引き起こす大腸菌があり、腸管出血性大腸菌と呼ばれています。代表的なものは「O157」「O26」「O111」などです。

腸管出血性大腸菌の特徴



①感染力が強い

100個程度の菌量でも感染します

②毒性が強い

毒力の強いベロ毒素をつくるため、子どもや高齢者は重症化することがあります

③潜伏期間が長い

感染してから症状が出るまでに、およそ**3～8日**かかります

どうやってうつる？

菌が口から入ることで感染します。

- ① 菌に汚染された飲食物を食べる
- ② 菌の付いた手や、調理器具、タオルなどを介してうつる

会話や、咳・くしゃみ・汗等では感染しません。



感染するとどうなる？



およそ3～8日の潜伏期間のあと、
下痢、激しい腹痛、血便などの症状があらわれます。

さらに重症化すると、溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳症等に進行することがあります。

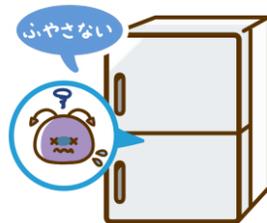
▶▶ **症状があるときは、
早めに医療機関を受診しましょう！**
受診の際は、食事の内容等を医師に伝えましょう。



⚠ 自己判断で下痢止めの薬を飲むと、
毒素が体外に排出されにくくなり、
重症化することがあります。
医療機関で処方された薬を飲みましょう。

⚠ 脱水症状を防ぐため、
こまめに水分補給を
しましょう。

感染を防ぐ3原則



①菌を付けない

- 菌を食べ物に付けないように、料理する前や食事前、トイレの後などは、しっかり手を洗いましょう。



②菌を増やさない

- 冷蔵・冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れましょう。
- 肉、魚、卵などは新鮮なうちに食べましょう。

③菌をやっつける

- 腸管出血性大腸菌は熱に弱く、**75℃以上で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とおしましょう。
- 野菜は、よく洗うか、形が複雑なものは熱湯でゆがきましょう。



- 包丁やまな板は、肉、魚、野菜で使い分けると安全です。
- 焼肉では、肉を焼く箸と食べる箸を使い分けましょう。
- 食器や調理器具は洗剤を使ってよく洗い、熱湯をかけるか、台所用の殺菌剤で殺菌しましょう。



手洗いで感染予防

- 手洗い前に、爪は短く切り、身に付けている装飾品は外しましょう。
- 石けんを使って流水で**最低15秒以上**洗い、清潔なタオルで拭きましょう。
- 雑菌がたまるのを防ぐため、手に傷を作らないようにしましょう。

洗い残しの起こりやすいところ

手の甲

手のひら



比較的注意事项

しっかり注意

アルコール消毒剤も効果があります。
最低**15秒以上**
手に刷り込みましょう！



お問い合わせ先

【感染症について】

四日市市保健所 保健予防課 保健予防係
電話:352-0595 FAX:351-3304

【食品のことについて】

四日市市保健所 衛生指導課 食品薬事係
電話:352-0592 FAX:351-3304