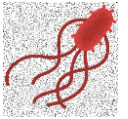


腸管出血性大腸菌感染症にご注意を！



●腸管出血性大腸菌はどこからうつるの？

近年、腸管出血性大腸菌（O157 等）は**食中毒**の原因の多くを占めます。感染事例の原因食品と特定または推定されたものは、国内では牛肉、ハンバーグ、シカ肉、サラダ、キャベツ、メロン、日本そば、シーフードソース、きゅうりの和え物などで、**様々な食品や食材から**見つかっています。



●どんな時期に発生しやすいの？

一般的に気温が高い**初夏から初秋**にかけて多発します。この時期は、食中毒菌が増えるのに適した気温であり、これに人の体力の低下や食品などの不衛生な取り扱いなどの条件が重なることで発生しやすくなると考えられています。

●どんな症状になるの？

多くの場合は、おおよそ 3～5 日の潜伏期間において**頻回の水様便**で発病します。さらに**激しい腹痛**を伴い、まもなく**著しい血便**となることがあります。**激しい腹痛**と**血便**がある場合には、病院へ受診しましょう。

☆☆感染管理認定看護師からのアドバイス☆☆

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」



「付けない」

食品や調理器具、食器などは清潔に管理して細菌を付けない！

- ・排泄後、調理前、食事前などはしっかり手洗いしましょう。
- ・調理器具や食器、タオル、布きんなどは清潔な物を使用しましょう。
- ・台所や食卓は清潔に管理しましょう。
- ・野菜もよく洗いましょう。

「増やさない」

細菌を増やさないために保冷管理！調理後は長時間放置しない！

- ・食品は消費期限を確認して新鮮なものを購入し、保冷が必要な食品は購入後できるだけ早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。（目安：冷蔵 10℃・冷凍-15℃以下）
- ・調理後の食品は長時間室温に放置せず、時間が経過した物やちょっと怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。

「やっつける」

十分な加熱処理や、調理器具などの消毒をする！

- ・食品の加熱は十分に行いましょう。（目安：中心部温度が 75℃で 1 分間以上）
- ・温め直す時も十分に加熱しましょう。（目安：75℃以上）
- ・電子レンジを使うときは、均一に加熱されるようにしましょう。
- ・肉や魚を切った包丁やまな板は、きれいに洗って消毒しましょう。（熱湯や消毒薬を使用）

感染予防のためには、手を清潔にすることが重要です。適切な手指消毒や手洗いを心がけましょう。



火の近くでの手指消毒アルコールの使用は、引火の危険もありますので注意が必要です。

（公立丹南病院 宮田こず恵氏）

もっと詳しく知りたい方は

腸管出血性大腸菌感染症 Q&A

検索



【担当】内容へのご質問やご意見はこちらへ↓ 福井県丹南健康福祉センター 地域保健課

Tel(0778)51-0034 Fax(0778)51-7804 E-mail t-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp 配信希望(停止)はメールでご連絡ください。