

腸管出血性大腸菌感染症（O157）を予防しましょう

●主な原因

腸管出血性大腸菌が感染することで引き起こされる感染症です。O157、O26、O111など様々な菌の型があります。主に菌に感染された食品（生肉、野菜等）や水の摂取、また、感染者の便で汚染された手がトイレの取っ手などに触れることで、他の人の手を汚染し、口などを通して感染します。

●主な症状

初期症状は、下痢や腹痛です。その後、激しい腹痛、血便、おう吐などの症状が出ます。症状が出るまでの潜伏期間は2～14日（平均3～5日）です。感染しても症状が出ない場合もあります。

また、患者の約6%から7%にHUS（溶血性尿毒症候群）などの重篤な合併症が発生することがあります。

●予防法

①石けんと流水でよく手を洗いましょう。

- ・調理前、生肉を触った後、生で食べる食品を触る前など、調理の種類が変わるごとに手をよく洗いましょう。
- ・トイレの後や感染者のおう吐物・便処理後の手洗いも十分に行いましょう。



②よく加熱し、調理後は早めに食べるようにしましょう。

- ・調理の際は、食品を中心部まで加熱しましょう。
- 菌は75℃で1分間以上加熱することで死滅します。
- ・調理後はできるだけ早く食べきりましょう。



③調理器具と食品の保管場所に注意し、清潔をこころがけましょう。

- ・まな板や包丁などは、肉用、魚用、野菜用など、使用目的別に使い分けましょう。
- ・調理器具使用後は、洗剤でよく洗い、乾燥させた後に保管しましょう。
- ・冷蔵庫や冷凍庫は食品別に袋分けするなど区分けし、こまめに掃除しましょう。

●対応

初期症状がありましたら、早めに医療機関を受診しましょう。

特に、乳幼児、高年者の方など抵抗力の弱い方は、重症化する可能性があるため、早めに受診しましょう。

施設内で感染者が出た場合は、おう吐物・便の処理の際にマスクや手袋をして処理し、処理後は十分に手を洗いましょう。