

腸管出血性大腸菌による食中毒を予防するためには

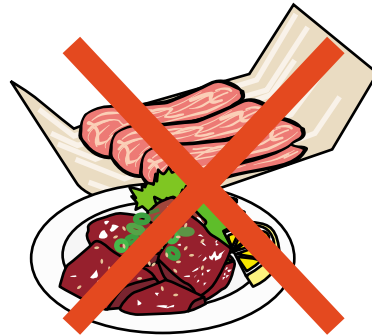
腸管出血性大腸菌食中毒の予防3原則「食べない!」「つけない!」「やっつける!」

食べない!

● 食肉を生で食べない 食べさせない

食肉類には腸管出血性大腸菌だけでなくサルモネラ属菌やカンピロバクター、E型肝炎ウイルスなど危険な食中毒菌やウイルスが付着していることがあります。

牛や豚、鳥などの肉や内臓を生食することはやめましょう。特に、抵抗力が弱い子どもや高齢者は、腸管出血性大腸菌に感染すると重症化やすく、場合によっては死亡することもあります。食肉を生で食べさせないようにしましょう。



● 飲用に適していない井戸水は飲まない

井戸水は飲用に適した水であるかどうか、水質検査を行いましょう。

つけない!

● 手洗いを徹底しましょう

調理前や生肉を取り扱った後は、石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

● 調理器具は洗浄・消毒を徹底しましょう

包丁やまな板などの調理器具は、台所中性洗剤でしっかり洗い、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムなどによる消毒をしましょう。

● 生肉を取り扱う箸と食べる箸は使い分けましょう

生肉を取り扱う箸やトングは専用のものを使用し、食べる箸とは明確に使い分けましょう。



やっつける!

● 表面だけでなく中心部まで火を通しましょう

食品は中心部まで十分に加熱(75℃1分以上)して食べましょう。

● 野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう

殺菌する場合は、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、100ppm(0.01%)で10分間または200ppm(0.02%)で5分間殺菌し、流水で十分すすぎ洗いしましょう。



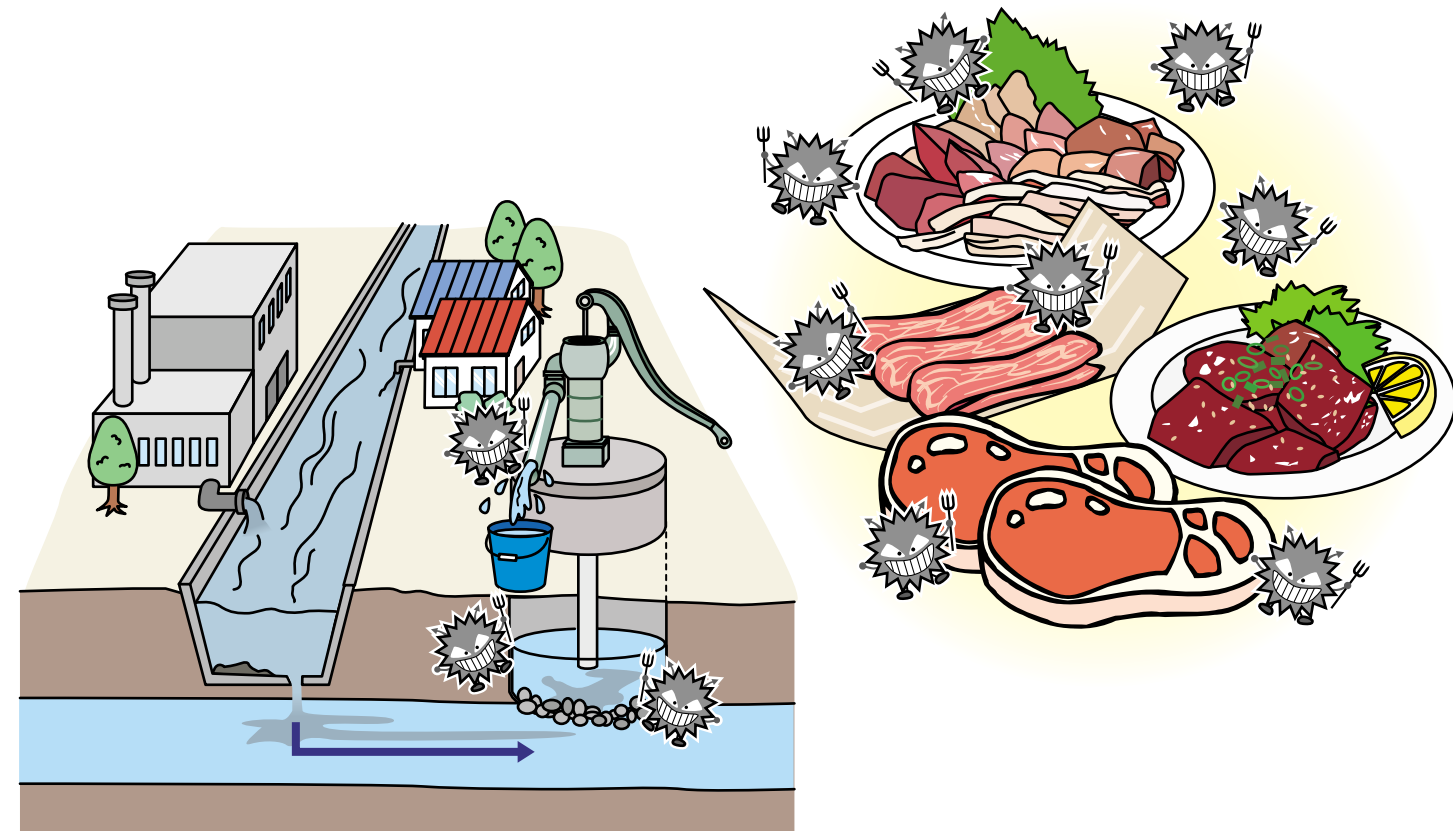
正しい知識を持って、食品のリスクを知ることによって食中毒は予防できます。日ごろの食生活の中にあるリスクを正しく分析し、食中毒から身を守りましょう。

このパンフレットの内容に関する
お問い合わせ先

大津市保健所 衛生課食品衛生グループ
TEL 077-522-8427 FAX 077-525-6161

知って防ごう!

腸管出血性大腸菌食中毒



家庭における食中毒予防の主役はあなたです!

多くの皆さんが食中毒と聞くと外食に起因するものを連想されますが、家庭で調理された食品を原因とする食中毒も多数発生しています。

食中毒の多くは、不適切な食品の取り扱いや、食品の持つリスクへの認識不足が原因となって発生しています。

正しい知識を知ることによって、食品の持つリスクを認識し、適切に食品を取り扱うことにより家庭での食中毒は防ぐことができます。

本冊子では**腸管出血性大腸菌**にスポットを当て、原因となりやすい食品とその予防方法をまとめましたので、安全で安心な食生活を実践してください。



大津市保健所衛生課

腸管出血性大腸菌の特徴を知ろう

環境中に広く分布し、人に下痢・腹痛などを引き起こす大腸菌です

● 牛や豚など動物の腸管内に潜んでいます

牛、豚、鳥など動物の腸管内をはじめ、井戸水や野菜、果物など、さまざまな環境に生息しており、**これらを介して人に感染します。**

● 非常に強い感染力があります

50個程度の少ない菌数を摂取しただけでも発症します。糞便などを介して、**人から人への感染もします。**

● 肉の生食が原因であることが多いです

肉やレバーの生食による感染例が圧倒的に多いです。**新鮮かどうかは関係ありません。**

● 肉やハンバーグの加熱不十分が原因となることがあります

テンダライス処理、タンプリング処理、結着処理をした肉やハンバーグは、内部まで腸管出血性大腸菌が侵入していることがあります。

※ テンダライス処理：針状の刃を刺し通し、原形を保ったまま硬い筋や繊維を短く切断する処理
タンプリング処理：調味液を浸透させる処理

● 生野菜や果物、漬物（浅漬、一夜漬け）が原因となることがあります

野菜や果物には腸管出血性大腸菌が付着していることがあるので、水洗いや消毒が不十分な野菜などを摂取することで人に感染する可能性があります。

● 井戸水が原因となることがあります

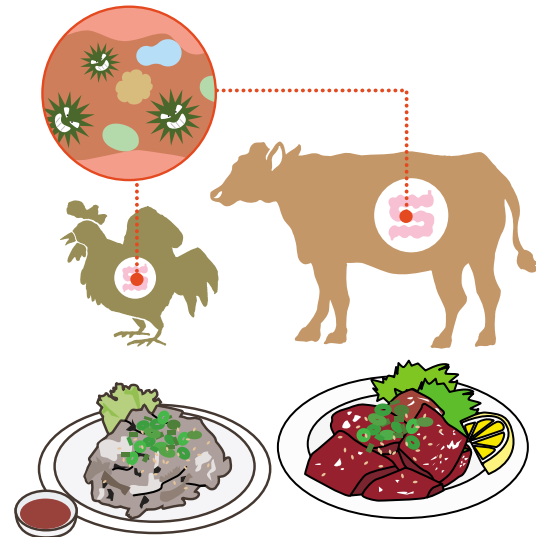
糞便などにより汚染された井戸水などを飲むことで人に感染します。

● 死滅させることができます

75℃1分以上の加熱、市販の消毒薬（消毒用アルコールや次亜塩素酸ナトリウムなど）で殺菌できます。

● 多くの種類があります

代表的なものは「O157」ですが、「O26」や「O111」なども同じ腸管出血性大腸菌の一種です。



腸管出血性大腸菌による食中毒の症状を知ろう

- 原因となる食品を食べてから3～5日後に症状が出ます。（症状が出るまで1週間程度かかる場合もあります）
- 水様性下痢、発熱や倦怠感が主症状となり、**重症化すると、激しい腹痛と血便を伴い、まれにHUS（溶血性尿毒症症候群）を併発します。**
- 特に**幼児や高齢者**はHUSを発症しやすく、重症化すると腎障害を起こし**死に至るケースがある**ため、注意が必要です。

※ HUS（溶血性尿毒症症候群）とは腸管出血性大腸菌が産生する「ベロ毒素」により、血球や腎臓の細胞が破壊されることで、急性腎不全や溶血性貧血、血小板減少などが引き起こされる状態です

腸管出血性大腸菌の感染について知ろう

発症菌数が非常に少なく、50個程度の少ない菌数を摂取しただけでも発症します

◆ 菌に汚染された食品を食べて感染する（食中毒）

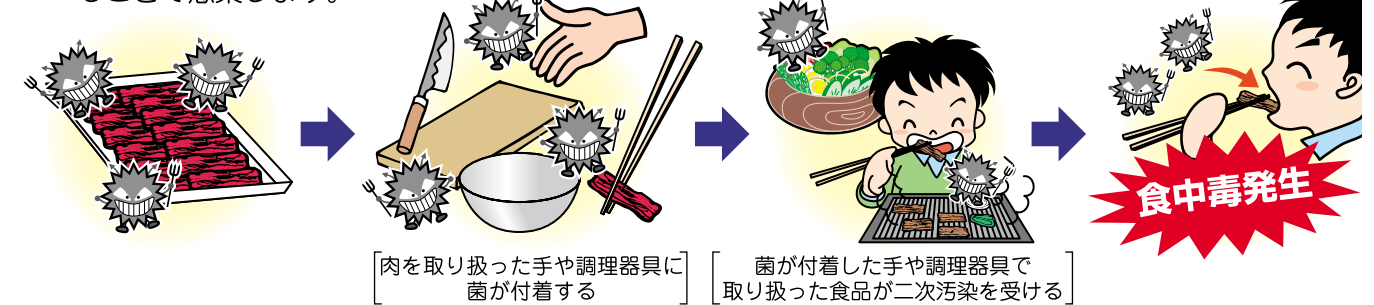
● 牛の肉やレバーなどを生食する・加熱不十分な食肉を食べる

生の食肉類には、腸管出血性大腸菌が付着していることがあり、生食することで感染します。また、食肉の加熱が不十分なまま食べると、腸管出血性大腸菌を死滅させることができず、これを食べることで感染します。

※ 生食用牛肉（内臓を除く、ユッケ、タルタルステーキ、牛刺し、牛タタキなど）については、平成23年10月1日付けで規格基準が設定され、基準を満たさないものは提供・販売できなくなりました。また、牛レバーについては、平成24年7月1日付けで規格基準が設定され、飲食に供する際は加熱を要するよう定められ生食用として提供・販売できなくなりました。

● 二次汚染された食品を食べる

生肉を取り扱った手や調理器具に腸管出血性大腸菌が付着し、これらを介して汚染された食品を食べることで感染します。



◆ 感染者から二次感染する（感染症）

感染者が使用したタオルや糞便で汚れたトイレなどを介して感染します。

腸管出血性大腸菌の二次感染を予防しよう

■ 手洗いについて

帰宅時、トイレの後、調理前、調理の区切り、食事前などには石けんをよく泡立てて、指先から手首まで十分洗い、十分な流水ですすぎましょう。特に洗い忘れが多い親指や手の甲などは注意して洗いましょう。また、タオルは自分専用のものを使い、他の人との共用はやめましょう。



■ トイレなどの消毒について

感染者が排便した後に触れた部分（トイレのドアノブ、便座、洗浄レバー、ペーパーホルダーなど）は定期的に清掃し、逆性石けんや消毒用アルコールで拭き取って消毒しましょう。（※消毒薬の散布や噴霧は十分な効果がありません）



■ 吐物や糞便で汚れた衣類やオムツの処理について

- 処理する時は、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用しましょう。
- 吐物や糞便はペーパータオルなどで静かに拭き取り、1000ppmの次亜塩素酸ナトリウムで消毒後、水拭きしましょう。
- 糞便で汚れた衣類などは75℃1分以上の熱水洗濯又は1000ppmの次亜塩素酸ナトリウムに10分間浸し消毒した後、通常通りに洗濯しましょう。また他の洗濯物とは別に洗濯しましょう。
- 拭き取った吐物や手袋、汚れたオムツなどはビニール袋に密閉して廃棄しましょう。
- 処理が終わった後は、石けんで手洗いをしましょう。（※次亜塩素酸ナトリウムを使用する際は、衣類が色落ちする場合がありますので注意しましょう）

