



腸管出血性大腸菌感染症

オー 0157に注意しましょう！

1 腸管出血性大腸菌感染症 O157 について

大腸菌は、家畜や人の腸内に存在し、そのほとんどは無害ですが、人に下痢などを起こすものがあり、病原性大腸菌と呼ばれています。

その中には、ペロ毒素を産生し、出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症症候群（HUS）を起こす腸管出血性大腸菌と呼ばれるものがあります。

腸管出血性大腸菌には、代表的なO157の他にO26、O111、O128、O145など多くの種類があります。

特徴

多くは、牛肉、牛レバー料理（焼肉、ユッケ、レバ刺し等）が原因と考えられています。

① 感染力が強い

O157は50～100個程度で感染します。（通常の細菌性食中毒は100万個単位）

② 乳幼児・高齢者がかかりやすい

特に、体の抵抗力の弱い乳児や高齢者では、溶血性尿毒症症候群（Hemolytic Uremic Syndrome：HUS）や脳症（けいれんや意識障害など）を引き起こしやすいので注意が必要です。

③ 潜伏期間が長い

2～14日（平均3～5日）と長く、原因食品・感染源が特定されにくいのが特徴です。

そのため汚染された食品と分からないまま流通したり、調理器具や水などを介して、また、ヒトからヒトへの二次感染によって広まる可能性があります。



2 主な症状

- ① 下痢（通常の下痢 頻回の水様下痢）
 - ② 腹痛
 - ③ 発熱や吐き気
- 鮮血のような血液の混ざった下痢

3 感染経路

《飲食物を介する経口感染》

- ① 菌に汚染された飲食物を摂取する。
- ② 患者の糞便で汚染されたものを口にする。

咳・くしゃみ・汗などからは感染しない

ご心配なことがあれば、最寄の保健所（横浜市では各区福祉保健センター）にご相談ください。

〈参考〉 [横浜市の発生状況](#)

4 感染を防ぐには

食品に菌がつかないようにする

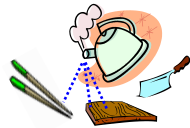
- ・洗う 手洗い：爪を切りましょう。石鹸を使って流水で30秒以上洗いましょう。清潔なタオルやペーパータオルで拭きましょう。

30秒以上



- 1 特に帰宅時
- 2 調理前や調理中、生ものを触った時
- 3 食事前
- 4 トイレの後
- 5 おむつ交換の後
- 6 動物に触れた時

食器・調理器具（まな板・包丁・はし）：洗剤を使ってよく洗い、熱湯をかけたり、台所用塩素系漂白剤（ハイター、ブリーチ、ピューラックスなど）で消毒しましょう。



ヒトからヒトへの感染防止

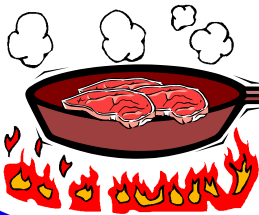
ふきん：一日一回は台所用塩素系漂白剤で消毒し、しっかり乾かしましょう。



- ・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。

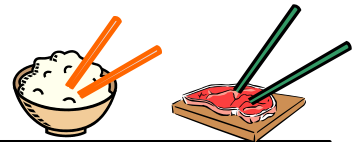
食品の菌を殺す

O157は熱に弱く、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。



75℃で1分間以上加熱

食品はよく洗い新鮮な材料を使いましょう。冷蔵庫を過信しないようにしましょう。



食べるはしと生ものを扱うはしを使い分けましょう！

5 下痢の時の対処方法

- ・自分の判断で下痢止めをのまないで、早めに医師の診察・指示を受けましょう。（乳酸菌製剤などの整腸剤は可）
- ・入浴は、他の家族と一緒に入ることをさげ、一番最後に、まずおしりを洗ってから入りましょう。症状がある時は、シャワーのみにしましょう。
- ・タオル・バスタオルは共用しないようにしましょう。
- ・プールや共同浴場などには、入らないようにしましょう。

洗濯物は

- ・便の処理には使い捨て手袋を使い、処理後は、手袋をはずし石けんでよく手を洗いましょう。
- ・便で汚れた下着・おむつは、塩素系漂白剤につけておき、他のものとわけて洗濯しましょう。
- ・日にあて、しっかり乾かしましょう。

分けて



トイレで

- ・排便後、トイレトペーパーでぬぐった手で触らず、別の手で水洗レバー等进行操作しましょう。
- ・必ず手を洗いましょう。
- ・常に清潔に掃除し、ドアノブ・水洗レバー・電気のスイッチなど手の触れるところは、特に念入りにきれいにしましょう。