

おしえて！

# 感染症 さがみはら

2025年6月号



## 今月の注目疾患：腸管出血性大腸菌感染症

### ～特徴～

- ☑ 菌に汚染された食品の経口摂取が主な感染経路（一次感染）
- ☑ ヒトからヒトへの感染にも注意（二次感染）
- ☑ 潜伏期間が4～8日と長く、激しい腹痛と水溶性の下痢、血便の症状
- ☑ 溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症などを併発して重症となることもある
- ☑ 乳幼児や小児、高齢者など特に注意が必要



### 腸管出血性大腸菌とは？

食中毒などの原因となる大腸菌の一種

（例）0157や026など

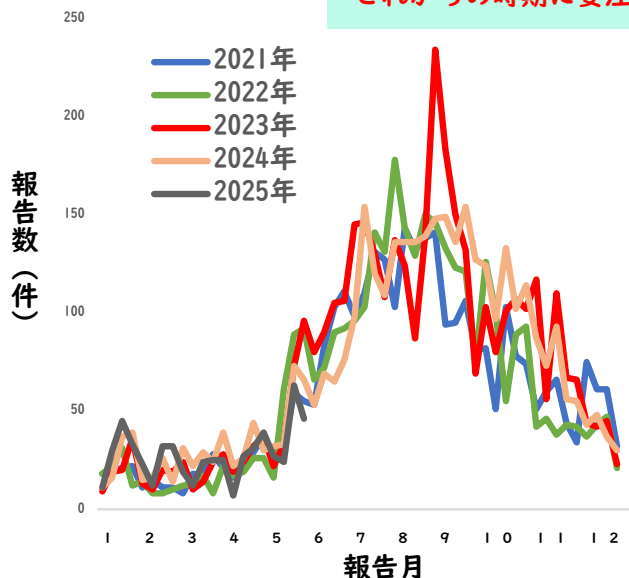
腸管内で出血性下痢の原因となる毒素（ベロ毒素）を産生する。

ごく少ない菌量(2～9個)で発症することもあるので、以下の食中毒予防をしっかりと行う必要があります

★腸管出血性大腸菌感染症の詳細は国立健康危機管理研究機構のHPもご参照ください ↓



例年夏に増加傾向！  
これからの時期に要注意



全国の腸管出血性大腸菌感染症の報告数

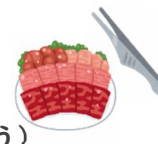
### 食中毒予防の3原則

#### つけない

調理や食事の前は  
流水と石けんで十分に手洗い



肉用・魚用・野菜用など、  
まな板や包丁を使い分ける  
(生肉には専用の箸やトングを使う)



下痢などの症状がある  
場合は調理を控える



#### 増やさない

調理後は速やかに食べる  
(室温に長く放置しない)



冷蔵(凍)の必要な食品は、  
すぐに冷蔵(凍)庫に保存し、  
早めに食べる



食品は、新鮮な物、  
消費期限を確認して  
購入する



#### やっつける

まな板や包丁は使うたびに洗浄  
できれば、熱湯又は塩素系消毒剤で消毒



食品は中心までしっかり加熱  
(腸管出血性大腸菌は75℃で1分間  
以上の加熱で死滅します)



※下痢や腹痛など体調が悪い方は医療機関を受診し、食事の内容などを医師に伝えましょう。

