

腸管出血性大腸菌感染症(O-157など)を予防しよう！

気温が高い初夏～初秋にかけて多発！

市内でもR6年は

11件発生！！

☆腸管出血性大腸菌感染症とは…

原因は？ ・菌で汚染された食品などを食べたり、患者さんの便や吐物から感染します。

症状は？ ・激しい腹痛、下痢(血便)、嘔吐、発熱などの症状が現れます。

・抵抗力の弱い子どもでは、重症化することもあり、特に注意が必要です。

・潜伏期間(感染してから発病するまでの期間)は、2～14日で、他の食中毒に比べて長い。



腎臓に合併症を引き起こす危険が！

食中毒予防の3原則

菌を①つけない！②増やさない③やっつける！！

1. 菌をつけない

○生肉・生レバーは腸管出血性大腸菌に汚染されている危険性の高い食品です！

肉を触った手でサラダなどの他の食品を触らないようにしましょう。

調理中はこまめに手を洗いましょう。

肉を焼くトングや箸と食べる箸をきっちり分けましょう。

生肉は食べないようにしてください。

※牛肉以外でも生肉を食べることによって罹る感染症があります。

焼肉やバーベキューの時は
特に、十分に加熱を！



2. 菌を増やさない

○調理後はできるだけ早く食べ、温めなおす場合は十分加熱しましょう！

3. 菌をやっつける

○加熱が必要な食品は、中心部までしっかり(中心温度85～90℃、90秒以上)加熱しましょう！

○調理器具、食器類は熱湯をかけるなどしてこまめに消毒を！

○消毒は逆性石けん(塩化ベンザルコニウム液)を薄めた液が有効です。逆性石けんは薬局等で購入できます。

【せっけんで手をよく洗いましょう】

調理を行う前、食事の前、トイレに行った後や、動物を触った後、下痢などの患者の汚物処理やオムツ交換などを行った後、必ずせっけんで手を洗いましょう。手洗い時間の目安は30秒です！

① せっけんをつけ ② 手の甲をのばすようにこする ③ 指先・爪の間を念入りにこする ④ 指の間を洗う



⑤ 親指と手のひらをねじり洗いする ⑥ 手首も忘れずに洗う ⑦ その後、十分に水で流しペーパータオルや



清潔なタオルでよくふき取って乾かす

☆腹痛や下痢症状が現れたときは…

腸管出血性大腸菌感染症などの感染症の場合、下痢止めを飲むことで症状が悪化する恐れがあります。

自己判断で市販の下痢止めを飲まず、早めに医療機関を受診しましょう。