

腸管出血性大腸菌0157などの感染を防ぐために

<腸管出血性大腸菌とは>

腸管出血性大腸菌は、家畜、人の腸内、下水、家畜や感染者の糞便を通じて汚染された食品などに存在し、加熱不十分な肉を食べることなどをきっかけに感染します。毒性の強いベロ毒素を出し、感染後平均3～5日後に腹痛や水のような下痢、血便を引き起こします。乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合があります。

<もし、感染したら>

◆発熱、嘔吐、出血を伴う下痢などの症状があれば、すぐに医療機関を受診しましょう。

手洗い

- ◆感染力が強いため、二次感染に注意しましょう。
- ◆水洗トイレの取っ手やドアのノブなど、汚れた手で触れる場所は逆性石けんや消毒用アルコールなどで消毒しましょう。
- ◆患者さん・ご家族ともに、調理や食事の前及び用便後に流水で十分に手を洗い、逆性石けんや消毒用アルコールで消毒しましょう。



便の処理

- ◆おむつの交換など患者さんの便を処理する時は、使い捨ての手袋などを使いましょう。また、汚染の拡大を防止するため、毎回同じ場所でおむつ交換や処理を行いましょう。
- ◆患者さんの便で汚れた下着は、塩素系消毒剤（約500～1000ppm）で消毒（つけおき30分以上）をしてから、家族のものとは分けて洗濯しましょう。また、煮沸も十分な消毒効果があります。



お風呂

- ◆できるだけ浴槽につからず、シャワー又はかけ湯を使いましょう。
- ◆患者さんが風呂に入るときは、（乳幼児など）他の家族と一緒に入らず、最後に使用しましょう。風呂の水は毎日替え、バスタオルは共用しないようにしましょう。



<感染を予防するためには>

腸管出血性大腸菌は、加熱や消毒薬により死滅するため、一般的な食中毒対策（菌を「つけない、増やさない、やっつける」）で予防できます。

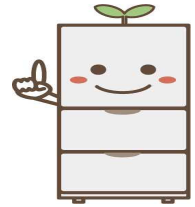
（1）「つけない」洗う！分ける！

- ◆手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。
 - ・調理を始める前
 - ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
 - ・残った食品を扱う前
 - ・調理中に、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
 - ・食卓につく前
- ◆生の肉や魚などを切ったまな板で、野菜（加熱しないで食べるもの）などを調理するときは、菌が付着しないように、きれいに洗い、できるだけ殺菌しましょう。まな板を替えたり、加熱しないで食べる物を先に取り扱うのも有効です。
- ◆焼き肉などは、「生の肉をつかむ箸」と「焼けた肉をつかむ箸」を分けましょう。
- ◆食品の保管の際にも、密封容器に入れたり、ラップをかけたり、他の食品に付いた細菌が付着しないようにしましょう。



(2)「増やさない」低温で保存する！

菌を増やさないためには、低温での保存が重要です。また、低温でもゆっくりですが、細菌が増殖しますので、冷蔵庫に入れても、早めに食べるのが大切です。



(3)「やっつける」加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。
中心部を75℃で1分以上加熱しましょう。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具に、細菌やウイルスが付着し、特に肉や魚、卵などを使った後は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。(塩素系消毒剤約200ppmに5分以上つけおき)



家庭でできる消毒液の作り方

5%の塩素系消毒剤を使用する場合(漂白剤として市販されているほとんどが塩素濃度5%)

用途	塩素系漂白剤の分量	薄める水の量
台所用品の消毒	【200ppm】 ペットボトルのふた(約5ml)に1杯	500mlのペットボトル2本分
衣類の消毒	【1000ppm】 ペットボトルのふたに2杯	500mlのペットボトル1本分

手洗い方法

◆爪は短く切って、時計や指輪は外しましょう。



①手のひらをあわせて
5秒間ごしごし洗う



②手の甲を伸ばすように
5秒間ごしごし洗う



③指先や爪の間も渦を描く
ように5秒間ごしごし洗う



④指の間も十分に
5秒間ごしごし洗う



⑤親指を手のひらでねじるように
5秒間ごしごし洗う



⑥手首も忘れずに
5秒間ごしごし洗う

◆洗い終わったら、石けんを十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取ります。

出典：「腸間出血性大腸菌 Q & A」厚生労働省

「食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント | 暮らしに役立つ情報」政府広報オンラインを一部改変

お問合せ先
東部保健福祉局<徳島保健所>感染症・疾病対策担当
電話 088-602-8907