

腸管出血性大腸菌感染症を予防しましょう

新潟市保健所保健管理課
新潟市保健所食の安全推進課

腸管出血性大腸菌感染症とは？

大腸菌のうち、ベロ毒素を産生する菌（腸管出血性大腸菌）が原因で起こります。

- 種類 : 代表的な血清型はO157、O26、O111などです。
感染経路 : 菌に汚染された食物や便を介して感染します。
症状 : 下痢、腹痛、水様便、血便、発熱、溶血性尿毒症症候群（HUS）などで、無症状から重篤なものまで様々ですが、HUSは、腎機能や神経学的障害などの後遺症や死亡することもある重篤な疾患です。

予防方法

食品を中心
まで十分に
加熱

腸管出血性大腸菌は75°Cで1分以上の加熱で菌は死滅します。電子レンジは中心部まで加熱できないこともあるので注意が必要です。
井戸水などの生水は避けましょう。

食材や調理
器具の衛
生的取り扱
い

食材は十分に流水であらう。また、野菜等を生で食べる時には良く洗いましょう。
食材毎に調理器具を分け、都度洗剤等で十分に洗う。特に、「生肉を焼くためのトングや箸」と「焼いた後に使用するトングや箸」は使い分けるようにしてください。
ふきん・スポンジなども、十分に煮沸や消毒をし、よく乾燥させておく。

石鹸を使用
した十分な
手洗い

帰宅後、調理前・中、飲食前、トイレ後、動物とのふれあい後等こまめに手洗いを行う。物の消毒は、アルコールや次亜塩素酸ナトリウムで行いましょう。

その他

重症化させないためにも、症状が現れたら早めに医療機関を受診しましょう。

参考：厚生労働省ホームページ「腸管出血性大腸菌Q&A」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000177609.html>