

さっぽろの食の安全を市民の皆さんとともに

食品衛生ニュース



キッチンメール No.33



腸管出血性大腸菌O157
電子顕微鏡写真
提供:北海道立衛生研究所

特集：腸管出血性大腸菌



食品衛生に関することは、下記へご相談ください

札幌市保健福祉局

保健所

<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/>

各

中
北
東
白
厚
豊
清
南
西
手

保健所、保健センターの連絡先はこちらからご覧ください。
<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/sodan.html>

はじめに

平成24年8月、札幌市内で製造された浅漬を原因食品とする腸管出血性大腸菌O157による食中毒が発生し、北海道内で8名の方が亡くなりました。

腸管出血性大腸菌による食中毒は、浅漬に限らず、加熱不十分な肉や洗浄不足の材料を用いたサラダ等、様々な食品が原因となって発生しています。

食中毒の原因は、私たちの身のまわりのいろいろなところに存在します。正しい知識を身につけ、食中毒を予防しましょう。

腸管出血性大腸菌とは

大腸菌は人や動物の腸の中に生息する細菌です。ほとんどのものは無害ですが、下痢などの症状を起こすものは病原大腸菌と呼ばれています。

その中でも毒素を作って出血性の腸炎を起こすものは**腸管出血性大腸菌**と呼ばれ、O157やO111、O26などが代表的です。

腸管出血性大腸菌がウシなどの家畜の腸管内にいても、症状が出ないことが多く、見た目ではその家畜が菌を持っているかどうかの判別は困難です。

特徴

猛毒のベロ毒素！

腸管出血性大腸菌は「**ベロ毒素**」という強力な**毒素**を作り出します。
ベロ毒素は大腸をただれさせ、血管の壁を破壊して出血を起こします。



感染力が強い

腸管出血性大腸菌は、わずかな菌数(100個以下)でも発症します。
(多くの食中毒菌は、10万~100万個以上の細菌を摂取しなければ発症しません。)

感染力大！

O157

乳幼児・高齢者は重症化しやすい

特に、体の抵抗力が弱い乳幼児や高齢者は、赤血球が壊れて貧血になったり、腎臓の働きが悪くなる**溶血性尿毒症症候群(HUS)**や**脳症**を引き起こし、最悪の場合死に至ることもあるので、一層の注意が必要です。

発症するまでの期間が長い

腸管出血性大腸菌が体内に入ってから症状が出るまでおよそ**3~8日**かかります。また、感染しても症状が出ない人もいます。

主な症状

腹痛

下痢

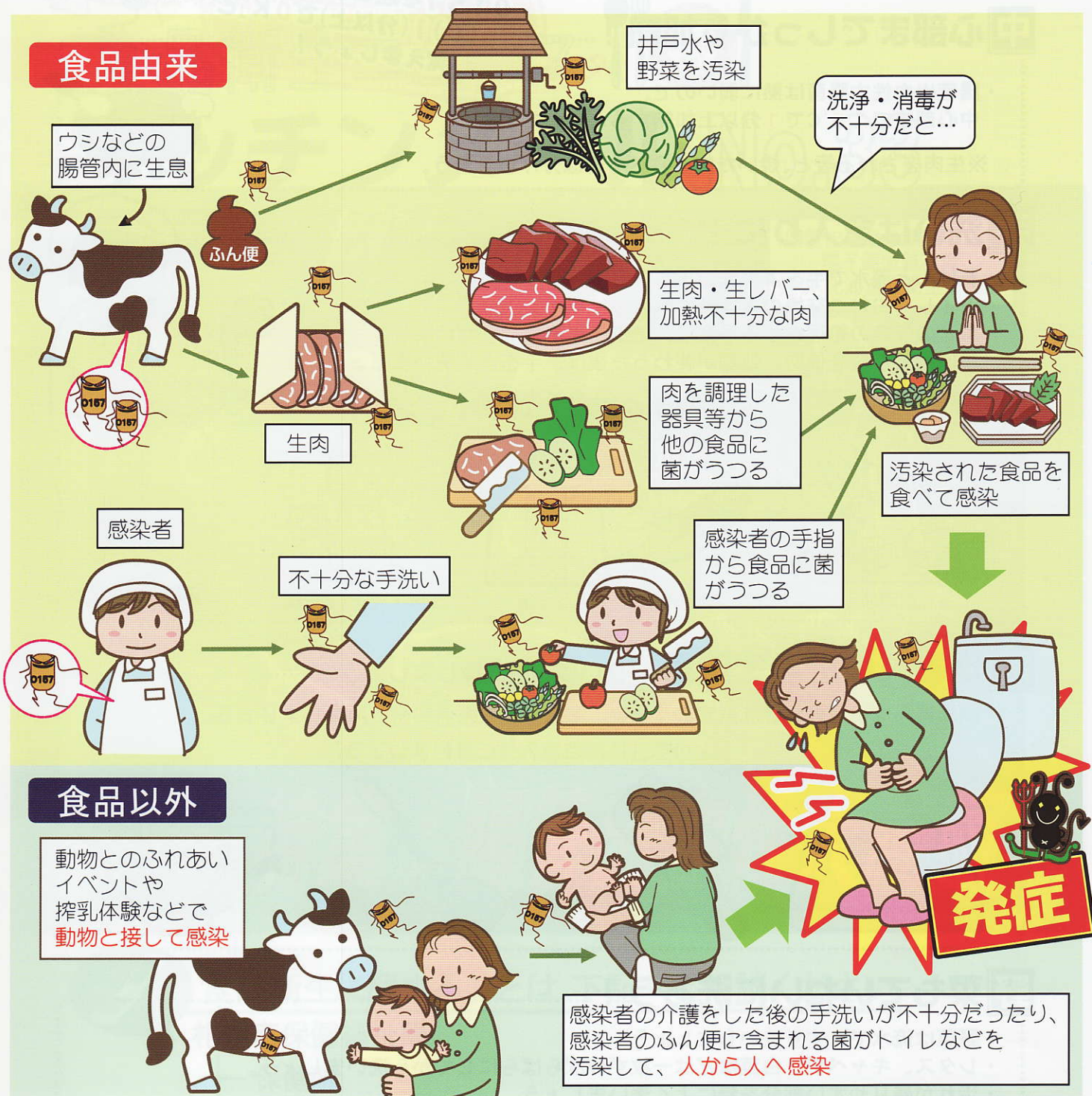
血便

水様性の下痢や、激しい腹痛が特徴です。発症から1~2日してから血便になることがあります。発熱はあっても、多くは一過性です。

症状から感染が疑われたら、すぐに医療機関を受診しましょう。



主な感染経路



感染を拡大させないために (家族が感染してしまったときの注意点)

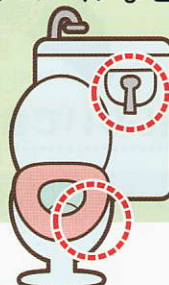
お風呂に入るとき

感染した人は「一番最後」に入るか「シャワーのみ」にしましょう！



汚染されやすい場所の消毒

トイレのレバーや便座、ドアノブ、蛇口など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！



衣類の消毒

便で汚れた下着等は、消毒（塩素系漂白剤等につけ置きなど）をしてから、家族のものとは別に洗濯しましょう。

予 防 方 法

中 心部までしっかり加熱！

- ・腸管出血性大腸菌は熱に弱いので、中心部まで75℃で1分以上加熱すると安心です。

※生肉をさわる箸と、焼いた肉を食べる箸は分けましょう。

0157を逆さから読んで「75(℃)1(分以上)でOK」と覚えましょう！



手 洗いは念入りに！

- ・石けんと流水で手をよく洗いましょう。
- ・トイレやおむつ交換の後は特に念入りに！
- ・患者の便等の処理をする場合は、下痢便に直接触れないように使い捨て手袋を使い、処理が終わった後は、手をよく洗いましょう。



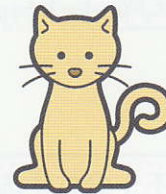
基本の手洗いのタイミング



調理前



肉・魚・卵を扱った後



動物にさわった後



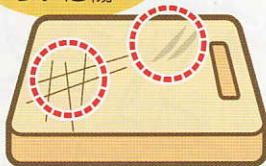
トイレの後

調 理器具の洗浄・消毒 ～洗い残しに注意しましょう～

- ・調理器具は使用のつど洗剤でよく洗い、熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。

の部分は特に念入りに洗いましょう！

まな板についた傷

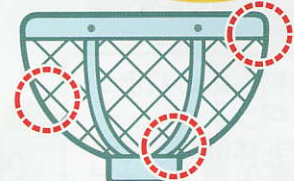


包丁の柄の付け根



おたまの柄の付け根

網目・ふちの裏側・足の部分



野 菜もていねいに洗おう！

- ・野菜は流水でこすり洗いしましょう。
- ・レタス、キャベツ、白菜などは一枚ずつばらばらにしてから洗いましょう。
- ・汚れが残りやすい部分を特によく洗いましょう。
- ・購入したカット済み野菜も食べる前にもう一度洗いましょう。

の部分は特に念入りに洗いましょう！

ヘタのまわり



突起部分のまわり



株の根元



表皮にある溝の部分



加熱しないで食べる野菜は特にしっかり洗いましょう！

