

夏から秋にかけては

腸管出血性大腸菌感染症が多発します！

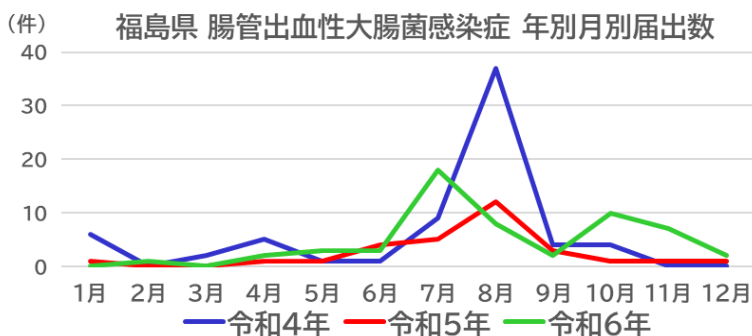
気温が高い初夏から初秋は、腸管出血性大腸菌などの食中毒菌が増えやすい時期です。

加えて、人の体力の低下や食品の不衛生な取扱い等の条件が重なることにより、食中毒が発生しやすくなると考えられています。

腸管出血性大腸菌とは？

ほとんどの大腸菌は人や動物の大腸にいて、通常は害を与えません。しかし、中には食中毒などの原因になるものがあり、これらをまとめて病原大腸菌と言います。

また、病原大腸菌のうち、腸管内でベロ毒素という毒素を作るものが「腸管出血性大腸菌」と呼ばれ、「O26」や「O111」、「O157」などの種類があります。



腸管出血性大腸菌は、なぜ怖いのか？

①感染力が非常に強い

腸管出血性大腸菌感染症は、感染力が非常に強いため、食品にごく少量付いていても感染します。

②毒性が強い

この菌は、大腸で増殖するときに「ベロ毒素」という猛毒を作りだします。この毒素によって、特に乳幼児・子ども・高齢者では、「溶血性尿毒症症候群（HUS）」を引き起こし、腎臓や脳に重大な障害を生じさせたり、時には死に至ることもあります。

③潜伏期間が長い

潜伏期間は2～9日と長く、その間は無症状です。そのため、感染源であることが特定されないまま菌に汚染された食品が流通してしまったり、便に菌が排泄されている感染者とトイレなどを共有してしまうことでさらに感染が広まる恐れがあります。

主な症状と経過



初期には下痢と腹痛が起きます。3日目ぐらいから激しい腹痛とともにベロ毒素によって大腸の粘膜が傷められ血便が出はじめます。さらに、重症化すると「溶血性尿毒症症候群」へと進行する場合があります、腎臓障害や神経障害を引き起こします。

感染経路

1. 汚染された食品からの感染

国内では井戸水、サラダ、生肉(生レバー・ユッケなど)からの感染が報告されています。



2. 患者からの二次感染

患者が調理することで食物に菌が付いたり、タオルの共用、風呂などを介して感染することも考えられます。家族内で下痢をしている人がいた場合は注意が必要です。



予防方法

腸管出血性大腸菌は他の食中毒菌と同様に**熱に弱く、消毒剤でも死滅します**ので、一般的な食中毒対策を行い、感染の危険性を最小限に抑えましょう。

食中毒の3原則

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- ◆ 細菌を食べ物に「**つけない**」 → 手洗い、器具の洗浄・消毒
- ◆ 食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」 → 適切な温度で保管
調理後は速やかに食べる
- ◆ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」 → 加熱調理



予防のポイント

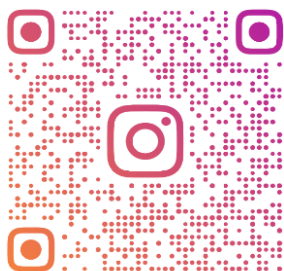
1. 生野菜などは水道水でよく洗い、食肉は中心部まで十分加熱してから食べる。
2. 冷蔵庫内の食品はよく点検し、早めに食べる。
3. 加熱調理済の食品が二次汚染を受けないよう、調理器具は必ずよく洗うこと。
できれば、熱湯又は塩素系消毒剤で消毒すること。
4. 調理や食事の前、及びトイレの後には必ず石けんで手を洗うこと。
5. 飲用や調理には井戸水や湧き水は避け、水道水など殺菌されている水を使用すること。
6. 貯水槽の清掃・点検を定期的に行うこと。
7. 発症した患者のいる家庭では、糞便に汚染された下着等の取扱いに注意すること。



気になる症状があった時は…？

内科・小児科などを受診しましょう。

下痢をしている場合は便の状態(どの程度の水状？血が混ざっていないか？)や**回数**、「いつから、どんな症状がでたか」、「何を食べたか」などを医師に伝えてください。



KENPOKU.KANSEN

公式インスタグラムでも
感染症に関する情報や
HIV 等の検査日を
発信しています！
ぜひ、ご覧ください！

発行日：令和7年8月22日

発行元：福島県県北保健所医療薬事課

住所 〒960-8012 福島市御山町8-30

電話 024-534-4108

ホームページ：検索キーワード

県北保健所