

腸管出血性大腸菌

0157

026

0111

など

にご用心!!

特徴

■感染力が強い

100個程度の菌で感染することがあります。

■潜伏期間が長い

多くの場合、感染から3～8日後に発症します。

■主な症状

腹痛、下痢（軽いものから頻回の水様便）、血便など

※小さい子どもやお年寄り、抵抗力の弱い方などは重症になり

やすく、溶血性尿毒症候群（HUS）などの合併症を起こし、

まれに死亡することがあります。

■感染経路

・菌がついた食べ物や飲み物を通じ口から体に入ります。

・患者や保菌者の便中の菌が、手を介して人から人へ二次感染することがあります。

腸管出血性大腸菌とは？

大腸菌は人や動物の腸内にいる細菌で、ほとんどは無害ですが、人に病気を起こすものもあります。

これらのうち、出血を伴う腸炎等を起こすものを腸管出血性大腸菌といい、「0157」「0111」「026」などはその一種です。

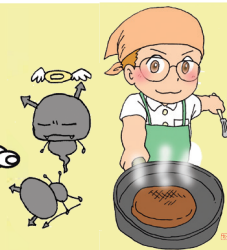
特に生や加熱不足の肉やレバーを食べて感染する事例が多く発生しているよ！

予防のポイント

1

加熱する

75℃、1分
以上で死滅
するよ！



生の肉やレバーには腸管出血性大腸菌が付いていることがあります。
生や加熱不足の肉を食べるのはやめ、食品は中心までよく火を通しましょう。

2

洗う



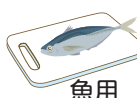
正しい手の
洗い方は裏を
見てね！



手を介して人や食べ物に菌がうつらないように、トイレの後、肉を触った後、調理や食事の前などには手をよく洗いましょう。

3

使い分ける



魚用



肉用



野菜用

肉用、魚用、野菜・調理済み
食品用に分けるのがベスト

食肉などから別の食品に菌がうつらないように、調理器具を使い分けましょう。
※使用した調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯などで十分消毒しましょう。

肉料理を食べるときのポイント

- 生の肉やレバーを食べない
- 生焼けにならないように中心までよく焼く
- 生肉を取るはしと食べるはしを使い分ける

特に、子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い人は肉やレバーを絶対に生で食べないようにしましょう。



手洗いのポイント

1

指輪や時計などをはずし、水で手をぬらす



2

石けん（消毒・殺菌効果のあるもの）をよく泡立てもみ洗いする

30秒以上



3

指、つめの間、手の甲、手首までよく洗う



4

流水でよくすすぐ

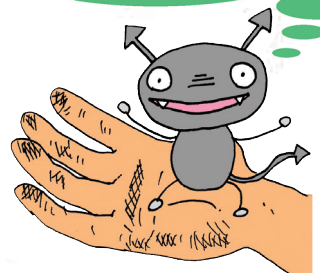


5

ペーパータオルや清潔なタオルでふく



その後、アルコールなどで消毒するとより効果的だよ！



タイミングも
大事!

- 外から帰ったとき
- 生肉や生魚を触った後
- 食事の前
- トイレの後
- 調理の前
- 動物を触った後 など