

# 腸管出血性大腸菌感染症に

## 注意しましょう！

### 腸管出血性大腸菌って何？

大腸菌は動物や人の腸の中に普通に存在する菌で、ほとんどは無害です。

しかし、中には**下痢**や**腹痛**など人に害を及ぼすものもあり、これらを病原性大腸菌と呼んでいます。

病原性大腸菌の中で、ベロ毒素を産生し、出血を伴う下痢の原因をなるものを、**腸管出血性大腸菌**と呼ばれています。

その代表的なものが、**O157**で、その他に**O26**、**O111**などがあります。

### 腸管出血性大腸菌の特徴

#### 1 強い感染力

ごくわずかな菌量でも感染します。

#### 2 強い毒性

菌が増えるときにベロ毒素を産生します。毒素が下痢などの症状を起こし、合併症を引き起こして重症化することもあります。

#### 3 長い潜伏期間

平均的潜伏期間が4～9日と長く、最大2週間の潜伏期間があります。潜伏期間中も感染力があり、感染が広がる可能性があります。

### 症状

無症状から軽い腹痛・下痢のみの場合から頻回の水様便・血便・激しい腹痛といった激しい症状まで様々です。また、HUSや脳症といった重症合併症を発症する場合があります。

HUS（溶血性尿毒症症候群）：血栓性微小血管炎による急性腎不全。初発症状発現から5～7日に発症することが多い。

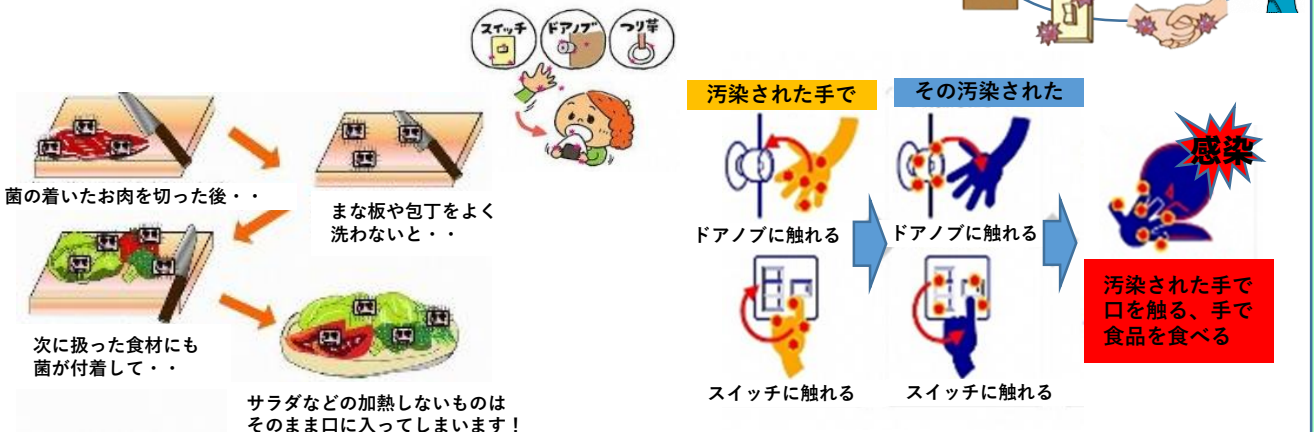
### どのように感染しますか？

## 菌が口から入ることで感染します。

① 菌に汚染された食べ物や飲み物を食べることで感染（経口感染）

② **人から人への二次感染**

感染・発病した人が使用したタオルやお風呂のお湯、トイレのドアノブ、調理器具や、他の人の手を介して感染する。



# 感染予防



## 菌がつかないようにする

洗う

### 手洗い

爪を切りましょう。**こまめな手洗い**が感染を防ぎます。石けんを使い、**流水で30秒以上**洗いましょう。清潔なタオルやペーパータオルで拭きましょう。

### 食器・調理器具

(まな板・包丁・はし)

洗剤を使ってよく洗い、熱湯をかけたり、台所用塩素系漂白剤で消毒しましょう。

### ふきん

1日1回は台所用塩素系漂白剤で消毒し、しっかり乾かしましょう。

### まな板

肉・魚など生もの用と、野菜・調理済み食品とを使い分けましょう。

分ける

### 箸・トング

生肉を扱った箸で、他の食品を扱わないようにしましょう。口にはいる箸は、別に準備しましょう。**特にバーベキュー・焼き肉は注意!**

## 食品の菌を殺す

加熱

腸管出血性大腸菌は、熱に弱く、75℃で1分以上加熱すれば死にます。肉は表面だけでなく、中心部までしっかり火を通しましょう

食品はよく洗い、新鮮な材料を使いましょう。また、冷蔵庫を過信しないようにしましょう。



# 下痢の時の対処方法

- **自分の判断で『下痢止めの薬』は飲まないでください。** 医師の診察・指示を受けましょう。
- **入浴**は他の家族と一緒に入るのは避け、一番最後に、まずおしりを洗ってから入りましょう。症状がある場合は、シャワーだけにしましょう。お風呂・洗い場の使用後は消毒を忘れずに。
- **タオル・バスタオル**は共用しないようにしましょう。
- **プールや共同浴場など**には入らないようにしましょう。
- **洗濯物**
  - ・ 便の処理には使い捨ての手袋を使い、処理後は手袋をはずし、石けんでよく手を洗いましょう。
  - ・ 便で汚れた衣類は、塩素系漂白剤に浸けておき、**他の洗濯物とわけて**洗濯しましょう。
  - ・ 日にあて、しっかり乾かしましょう。
- **トイレ**
  - ・ 排便後、トイレットペーパーでぬぐった手で触らず、別の手で水洗レバーなど操作しましょう。**必ずしっかり手を洗いましょう。**
- **消毒**
  - ・ 腸管出血性大腸菌は、アルコールでも消毒できます。
  - ・ 便座やドアノブ・水洗レバー・電気のスイッチなど**手の触れるところを**、消毒用エタノールや次亜塩素酸ナトリウムなどの**消毒薬で拭き取り**をしましょう。