

# 腸管出血性大腸菌（O157等）から身を守ろう

## ～予防は「正しい手洗い」～

腸管出血性大腸菌は菌が口から入ることで感染します（経口感染）。つまり、予防のためには食べ物や水などを介して、菌が口の中に入らないようにすることが大切です。正しい予防の知識を身につけましょう。

### 腸管出血性大腸菌って何？

大腸菌は動物や人の腸の中に存在します。ほとんどのものは無害ですが、なかには下痢や腹痛など人に害を及ぼすものがあり、そのなかでも「ベロ毒素」という毒素をつくるものを「腸管出血性大腸菌」といい、出血を伴う下痢の原因となります。

代表的なものがO157で、ほかにO26、O111、O128などがあります。

### 感染は口から菌が入る「経口感染」

腸管出血性大腸菌感染症は、O157などの菌がついた食品を食べることで病気を引き起こします。病原体は患者の便から出るので、それが手指や食品、物品について他の人の口に入ると、その人も感染します。帯広保健所管内でも、患者の同居家族に感染が広がったり、過去には保育施設で感染が広がったことがありました。

また、動物や家畜との接触後、手洗いが不十分で感染するケース等がみられています。

### 腸管出血性大腸菌感染症の発生状況

腸管出血性大腸菌感染症は、年間をとおして発生していますが、特に夏季の発生が多い傾向があります。どの年代でも起こりうる感染症ですが、乳幼児や高齢者はHUSなど重症化する可能性が高いため、特に注意が必要です。

■HUSとは…ベロ毒素により腎臓の細胞が傷害されて発病する、「溶血性貧血」「血小板減少」「急性腎不全」の3つを特徴とする状態。尿が出にくい・血尿・頭痛などの症状が現れ、重症になると、けいれん・昏睡を起こし生命の危険があります。

### 感染を防ぐために

口から菌が入るのを防ぐために、もっとも大切なことは、「正しい手洗い」です。

外出後、調理・食事前、排便後には石けん（泡・液体石けんが望ましい）と流水で十分に手を洗うことが重要です。

### 正しい手洗いの方法

★洗い残しのないように、指の間や爪の中まで、意識して手洗いをしましょう。



- ・・・ポイント・・・
- 流水で洗う
  - 石けん（泡・液体）を使う
  - 手洗いを2回繰り返す
  - 清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かす

また、食材の取扱いも注意が必要です。

- 食材はよく洗い、十分に加熱（75度以上1分以上）し、早めに食べましょう。
- なま物を取り扱った後の調理器具は、熱湯・塩素系漂白剤などで消毒し、よく洗い流しましょう。

保健所では、感染症全般についての相談に随時対応しています。

心配なことや不明なことなどがありましたら、下記連絡先までお問い合わせください。

【連絡先】北海道帯広保健所 健康推進課 健康支援第一係

電話（0155）26-9084 FAX（0155）25-0864