

腸管出血性大腸菌感染症の予防について

◆ 腸管出血性大腸菌感染症とは？

腸管出血性大腸菌感染症はベロ毒素という毒素をだす大腸菌による感染症です。

無症状や軽症で終わる場合もありますが、主に水様の下痢、激しい腹痛、血便、嘔吐や38℃台の発熱等の症状が現れます。中には溶血性尿毒症症候群(HUS)をひきおこし、小児や高齢者では致命的となるケースもあります。

感染から発病までの潜伏期間はおよそ3～5日です。

◆ 腸管出血性大腸菌感染症を防ぐには？

1 食品の保存や調理について

- ・食材はよく洗いましょう。
- ・腸管出血性大腸菌は、75℃、1分間の加熱(食品の中心温度)で死滅します。調理にあたっては十分な加熱を行いましょう。
- ・食肉を生そのまま食べることは控えましょう。
- ・生肉などがふれたまな板、包丁、食器類は熱湯などで十分消毒しましょう。
- ・調理した食品は早めに食べましょう。冷蔵庫、冷凍庫を過信しないようにしましょう。

2 飲料水の衛生管理について

- ・井戸水などの生水は、必ず煮沸してから飲みましょう。

3 手洗いについて

- ・帰宅時、調理前、調理中、食事前、用便後は手洗いを十分にしましょう。
- ・調理中、食材を変えたときには必ず手洗いをしましょう。
- ・動物との接触後は手を洗いましょう。

4 その他

- ・保育施設等においては日頃からの注意としておむつ交換時の手洗い、園児に対する排便後・食事前の手洗い指導の徹底が重要です。
また、夏期は簡易プールなどの衛生管理にも注意を払う必要があります。
- ・乳幼児が口に運ぶおもちゃなどは、きれいに拭き必要に応じて消毒をしましょう。

◆ 手洗いの方法は？

- ① 指輪や時計をはずす。
- ② 液体石けんを泡立てて、爪先にも気をつけて20秒以上もみ洗いする。
- ③ たっぷりの流水ですすぐ。
- ④ ペーパータオルか清潔なタオルでふく。
(下痢をしている人は専用のタオルを使いましょう)