

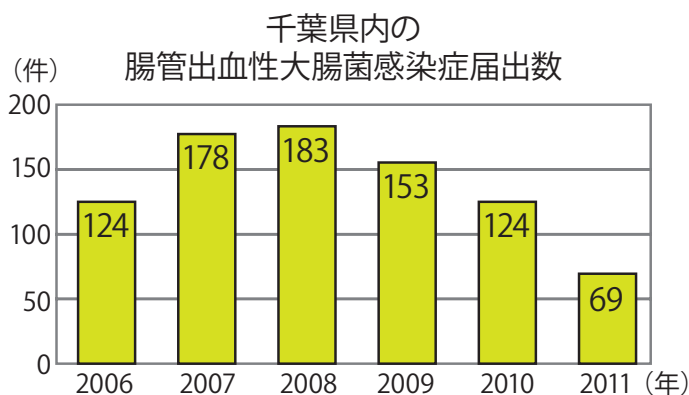
# 腸管出血性大腸菌 O157などにご注意ください！

腸管出血性大腸菌は、牛などの動物の腸管内に生息しており、血清型によりさらに分類され、多くを占めるO157の他にO26、O111、O128やO145などがあります。

これらの動物の糞尿を介して、食品、飲料水を汚染します。過去に、生肉、井戸水、野菜等が汚染されていたという事例がありました。

## ○症状のある方は早めの受診を

腸管出血性大腸菌に感染すると水様性の下痢や血便、発熱、嘔吐などの症状があります。時には、HUS（溶血性尿毒症症候群）へ移行して重症化することがあります。そのため、乳幼児や高齢の方は特に注意が必要です。水様性の下痢や血便などの



※ 2011 年は 6 月末時点の累計

症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

## ○腸管出血性大腸菌の感染を予防するには

肉類の生食は避けましょう。腸管出血性大腸菌は加熱に弱いので、肉類は中心部まで十分に加熱してから食べることが大切です。また、食事の前や、牧場などで動物・柵・土などに触れたら必ずせっけんを使用し、十分に手を洗いましょう。

**お問い合わせ**  
千葉県健康福祉部疾病対策課  
感染症対策室

☎ 043(223)2665(直通)



## 家庭でできる食中毒 予防の6つのポイント

腸管出血性大腸菌

O157などの食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「つけない、ふやさない、やっつける（殺菌）」です。



食中毒は、簡単な予防方法をきちんと守れば予防できますので、以下を参考に、普段の行動を見直しましょう。

### ▼ポイント1 買い物する時は

○肉、魚、野菜などは消費期限などの表示をよく見て、新鮮なものを選んでいきますか？

○肉や魚などはビニール袋などにそれぞれ入れて、肉汁などを漏らさないようにしていますか？

○冷凍・冷蔵食品を購入した場合、寄り道せずにできるだけ早く帰宅していますか？

### ▼ポイント2 食品を保存する時は

○冷凍・冷蔵食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れていますか？

○冷蔵庫内では、肉や魚は汁が漏れない

ように包んで保存していますか？

○肉、魚、卵などを扱う時にはその前後で必ず手を洗っていますか？

### ▼ポイント3 下準備の時は

○作業に入る前や、肉、魚、卵を扱うなどの合間に必ず手を洗っていますか？

○肉や魚などの汁が、生で食べる食品にかからないようにしていますか？

○生の肉や魚を切った後の包丁やまな板で、他の食品を処理しないようにしていますか？

（洗ってから熱湯をかけて使います）

○ラップしてある野菜やカット野菜も、よく洗ってから使っていますか？

○食品の解凍は使う分だけにし、冷蔵庫や電子レンジを使って解凍していますか？

○包丁、まな板、ふきんなどは使った後すぐに洗剤でよく洗い、熱湯をかけていますか？（台所用塩素系漂白剤を規定量に薄めて漬け置くのも、効果があります）

### ▼ポイント4 調理の時は

○作業に入る前には必ず手を洗っていますか？

○加熱して調理する食品は十分に加熱していますか？（たとえば、肉の中心部に赤味が残らない状態、中心温度が75℃

に1分以上なるようにします）

○料理を途中でやめたら、放置せず冷蔵庫に入れていきますか？

○電子レンジを使う時は、熱が均一にかかるように時々混ぜていますか？

### ▼ポイント5 食事の時は

○食卓につく前には必ず手を洗っていますか？

○盛り付けは、清潔な器具や食器を使っていますか？

○調理前や調理後の食品を、室温に長く放置しないようにしていますか？

### ▼ポイント6 食品が残った時は

○作業に入る前には必ず手を洗っていますか？

○保存は、清潔な器具や食器を使っていますか？

○残った食品は、早く冷えるように容器に小分けして保存していますか？

○食品を温め直す時は十分に加熱していますか？（味噌汁やスープは沸騰するまで加熱しましょう）

○長時間保存していたり、ちよつとでも怪しいと思ったら思い切って捨てていますか？

### お問い合わせ

千葉県健康福祉部衛生指導課

食品安全対策室

☎ 043-(223)-2626 (直通)