

# 腸管出血性大腸菌感染症にご注意下さい！

手洗いが  
予防の基本だよ



腸管出血性大腸菌くん

牛肉や牛内臓は生食  
をせずに、よく加熱  
して食べようね

腸管出血性大腸菌感染症を防止するために、次の点に注意しましょう。

家に帰ったら、まず手を洗いましょう。

調理の際は以下のことに注意しましょう。

- ・調理前には、手を石けんで十分に洗いましょう。
- ・野菜の洗浄はていねいにしましょう。
- ・生肉を切ったあとのまな板、包丁は良く洗いましょう。



特に牛肉および牛内臓の生食が腸管出血性大腸菌感染症の発生の大きな原因となることが示されています。レバーなどの牛内臓や牛肉を食べる場合には、次の点に十分注意してください。

- ・レバーなどの牛内臓や牛肉を生で食べることは避けましょう。
- ・腸管出血性大腸菌は75℃で1分間以上の加熱で死滅するので、牛内臓や牛肉を調理する際には、中心部までよく加熱しましょう。
- ・焼き肉など調理しながら食べる場合は、生肉を扱う箸(はし)と食べる箸(はし)を別々にしましょう。
- ・特に乳幼児やお年寄りでは、死亡したり重い症状になることがあるので、生や加熱不十分なレバーなどの牛内臓や牛肉を食べないように、周りの方も含め注意することが大切です。



患者からの二次感染に気をつけましょう。

- ・排泄のお世話などで、患者の便に触れた場合は、石けんと流水で手を十分に洗い、消毒しましょう。
- ・おむつ交換時の手洗い、幼児・児童に対する食前の手洗い指導の徹底、簡易プールの衛生管理にも注意を払いましょう。

気になる症状があるときには、早めに医療機関を受診しましょう。

- ・主な症状は、腹痛や下痢です(軟便の場合もあります)。病状が進行すると血液の混じった下痢(血便)になったり、溶血性尿毒症症候群(HUS)という腎障害を引き起こす場合もあります。



イラスト：(C) MPC