

腸管出血性大腸菌(O157等)を防ぎましょう

～手洗い消毒と食べ物の加熱殺菌をしっかりと～

- 夏になると、O157などの腸管出血性大腸菌感染症の危険性が高まります。
- 肉の加熱不足や、生食は注意が必要です。生鮮食品は、しっかり加熱しましょう。
- 特に、乳幼児や高齢者は重症化したり、集団感染を起こすことがあります。

『腸管出血性大腸菌感染症』って、どんな病気？

- **原因菌** ベロ毒素を産生する大腸菌（血清型：O157、O26、O111など）
- **症状** 激しい腹痛、下痢、血便などを引き起こします。重症化すると、腎臓や脳に後遺症を残す場合もあります。
- **注意する時期** 暑くなるとともに細菌の増殖が速まるため、夏場は特に注意が必要です。
- **潜伏期間** 1日～2週間（平均3～5日）
- **感染経路** 菌が付いた食べ物を口にすることや、患者の便で汚染された物などを介して感染します。特に保育所など乳幼児の集団生活では注意が必要です。

どうやって予防するの？

予防① 手洗い

こまめに石けんで手を洗いましょう。

どんなときに手洗いするの？

- 外出から帰ってきたとき
- 調理の前、食事の前
- トイレ・おむつ交換の後
- 嘔吐物の処理をした後



予防② 食品の取扱い

- 肉類は、十分に中まで火を通し、焼く箸と食べる箸を使い分けましょう。
- 肉を扱った調理器具は、まめに洗うか使い分けたり、熱湯等で消毒してから他の調理に使いましょう。
- 生で食べるサラダなどは、肉料理の前に調理しましょう。
- 野菜や果物は、水でよく洗いましょう。
- 調理後の長期保存を避けましょう。



症状が出たら？

- 血便等の症状がでた場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。
- タオルの共用は避け、入浴は最後に入るかシャワーにしましょう。
- 患者のおむつや便の処理は、使い捨て手袋等をつけて行いましょう。患者の便で汚れた下着等は、塩素系消毒薬でつけ置き消毒をし、家族のものとは別に洗濯しましょう。
- 感染が疑われる子ども等は、プールは控えましょう。

正しい手洗いの仕方

正しい手洗いで、感染症を防ぎましょう！

水でよく手をぬらした後、石けんをつけて、手のひらをよくこすります。



手の甲を伸ばすようにこすります。



指先・つめの間も、うずを描くようにこすります。



指の間もよくこすります。



親指と手のひらを、ねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。



十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



感染症の症状が出たときは、手洗に加えて、**手指用アルコール消毒薬**で消毒すると効果的です。



どんなときに手洗いの？

- 外出から帰ってきたとき
- 調理の前、食事の前
- トイレ・おむつ交換の後
- 嘔吐物の処理をした後

心配なことがあれば、最寄の保健所にご相談ください。

長崎県 西彼保健所 (Tel 095-856-5059)
長崎県 県央保健所 (Tel 0957-26-3306)
長崎県 県南保健所 (Tel 0957-62-3289)
長崎県 県北保健所 (Tel 0950-57-3933)
長崎県 五島保健所 (Tel 0959-72-3125)

長崎県 上五島保健所 (Tel 0959-42-1121)
長崎県 壱岐保健所 (Tel 0920-47-0260)
長崎県 対馬保健所 (Tel 0920-52-0166)
長崎市保健所 (Tel 095-829-1153)
佐世保市保健所 (Tel 0956-24-1111)

