

今回は、食中毒の原因菌としてよく知られている、「腸管出血性大腸菌0157」について特集しました。この菌は、「Diffuse Outbreak」\*が起これることもあり、注意が必要ですが、予防方法を知っていれば大丈夫です。「敵」をよく知り、自分や家族を食中毒から守りましょう！

※食中毒菌に汚染された食品が広域に流通した場合、食べて食中毒を起こす人は、広範囲に分散して発生します。このような形の食中毒等の「散発型集団発生」を、「Diffuse Outbreak (ディフューズ・アウトブレイク)」といいます。

## 腸管出血性大腸菌0157による食中毒について

- ▶ 人や動物の腸管内に生息する大腸菌のうち、人に下痢などを引き起こしたりするものを、病原性大腸菌と言いますが、そのうち「ベロ毒素」という毒素を産生して血便などを引き起こすものが、腸管出血性大腸菌と呼ばれています。0157はその中の代表格です。
- ▶ 0157で汚染された水、食物などを介して人の口に入ることによって感染します。特に原因となるのは肉の生食や肉の加熱不足です。0157は、少量の菌(100個程度)を摂取しただけで食中毒を引き起こすため(他の多くの食中毒菌は100万個単位の摂取で発生)、加熱せずに食べる食品が、生肉と接触することで0157に汚染され、それが食中毒の原因食品となることもあります。
- ▶ しかし0157は熱に弱いので、しっかりと加熱すれば食中毒を予防することができます。

### 人ごとではない! 過去に起こった0157食中毒事例

- ケース1 幼児が飲食店で親と一緒にレバ刺しを食べ、食中毒に。
- ケース2 お客が自分でステーキを焼くレストランで、提供された牛サイコロステーキを加熱不十分で食べて食中毒に。
- ケース3 肉料理と野菜和え物の調理器具を共用し、野菜和え物を食べて食中毒に。
- ケース4 観光牧場で動物に触った手をよく洗わずに料理体験をして食品が汚染され、それを食べた人が食中毒に。



どうしたら防げるのでしょうか?  
詳しくは次頁「0157による食中毒を予防するには」

## Q 0157による食中毒になるとどうなるの?

- A  頻繁な、水のような下痢  その後、鮮血のような下痢
  - 激しい腹痛  発熱は軽度な場合が多い(37℃台)
- 潜伏期間(原因となるものを摂取してから発症まで)は3~8日です。



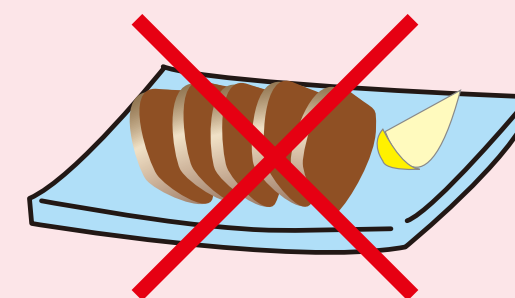
かかったかなと思ったら → 早めに医療機関に受診してください!

発症者の約5%が、溶血性尿毒症症候群(HUS)(主な症状は貧血、腎不全、倦怠感、時にはけいれん、幻覚や、脳症(けいれん、意識障害)などの合併症を起こし、死亡例もあります。

## Q 0157による食中毒を予防するには

A レバ刺し、ユッケなどは食べない。(生肉や生肉に近い料理)

特に、高齢者や子どもは抵抗力が弱く、症状が重くなることも多いので、注意が必要です。  
湯引き程度では、付着した菌は死滅しません。



食肉等の加熱は75℃ 1分以上。

挽肉料理などは特に、中心部までしっかり加熱。  
肉の中心部の色がピンク色から白く変わるか、  
竹串を刺して透明な汁が出てくるのを確認しましょう。

生肉に触った後の手指、調理器具はよく洗浄して消毒する。

生肉に触った手には0157だけでなく、さまざまな菌がついています。石けんでよく洗いましょう。  
調理器具やふきは、洗剤で洗った後、熱湯や台所用漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)で消毒し、よく乾かしましょう。



まな板等の調理器具は用途別(肉・魚・野菜)に使い分ける。

同じ調理器具でサラダやサンドイッチなど、加熱せずそのまま食べるものを切る時は、生肉より先に、包丁やまな板を使いましょう。生肉を切った後に使用しなくてはならない場合は、よく洗い、熱湯か台所用漂白剤で消毒してから使ってください。

生肉を購入するときや冷蔵庫で保管するときは、ビニール袋や蓋付きの容器に入れ、肉汁で他の食品を汚染させない。

焼肉をするときは、生肉を取り分ける箸(トング)と、焼き上がった肉を食べる箸を使い分ける。

動物にさわった後やトイレの後、調理や食事の前は、必ず石けんで手を洗う。

牛、羊、山羊などは腸内に0157を持っていることがありますが、他にも、犬や猫、鳥なども、いろいろな菌を持っています。



井戸水は飲用に適する水かどうか、定期的に検査を受ける。