



腸管出血性大腸菌感染症 に注意！

腸管出血性大腸菌感染症とは？

大腸菌はもともと牛などの家畜や人の腸に存在し、ほとんどのものは無害です。

しかし、一部の腸菌は、人に下痢等の消化器症状や合併症を起こすことがあり、それらを総称して「病原性大腸菌」と呼びます。

病原性大腸菌のうち、O157、O26、O111など約40種類は、人の腸管内で出血性下痢の原因となるペロ毒素を作るため、「腸管出血性大腸菌」と呼ばれています。

「腸管出血性大腸菌」が原因で起こる病気が「腸管出血性大腸菌感染症」です。

＜腸管出血性大腸菌感染症の特徴＞

- 強い感染性 わずか100個足らずの菌で感染
- 強い毒性 ペロ毒素を作る。「溶血性尿毒症症候群(HUS)」を引き起こす場合あり
- 長い潜伏期間 菌が体内に入ってから3～8日で発症

溶血性尿毒症症候群(HUS)とは？

ペロ毒素で血球や腎臓の尿細管細胞などが壊され、急性腎不全や尿毒症、脳障害などを起こす病気

HUSの初期には、顔色不良、乏尿、浮腫、意識障害などの症状がみられる

- ・O157感染者の1～10%が発症
- ・5歳以下の子どもや高齢者が発症しやすく、死に至る危険あり

＜感染経路＞

菌が、食品や手を介して口の中に入ることによって感染する「経口感染」です。

- 一次感染 菌が付着した食品や汚染された井戸水の飲食で感染
- 二次汚染 調理器具などを介して菌が付着した食品の飲食で感染
- 二次感染 感染者の便に含まれる菌が、トイレのドアノブなどに付着し、それを触った手の菌が口に入り感染

※それぞれ予防方法は裏ページにあります。

※一次汚染とは、原因となる病原菌が食材についていることをいいます。



＜主な初期症状＞

- 激しい腹痛
- 下痢(はじめは水様便、後で血便)
(吐き気、嘔吐、発熱を伴うこともあります)



感染が疑われる場合は、ただちに医療機関を受診しましょう！

＜注意すること＞

- 6月～10月に多発(夏～秋にかけて多い)
- 下痢の時には水分補給を
 - ・安静、水分補給、消化しやすい食事の摂取
 - ・医師の指示に従う
- 自己判断で下痢止めを飲まない
- 5～10日で回復するが、乳幼児や高齢者は「溶血性尿毒症症候群(HUS)」になりやすい

◆健康保菌者は要注意◆

菌が付着した食品を食べ、腸内に保菌していても、症状のない人を「健康保菌者」と言います。気づかぬうちに家族などへ感染させることがあります。

京都府丹後保健所

(丹後広域振興局健康福祉部)

〒627-8570

京都府京丹後市峰山町丹波855

TEL. 0772-62-4312

FAX. 0772-62-4368

(令和7年8月)

腸管出血性大腸菌感染症を防ごう！

◆腸管出血性大腸菌は食中毒の原因菌となることがあります。

食中毒予防の三原則 ～腸管出血性大腸菌の場合～

1 菌をつけない

- ・正しく手を洗う
- ・器具を使い分ける
(生肉等を扱う場合)
- ・流水でよく洗う
- ・ラップで包む

2 菌を増やさない

- ・温度管理に注意
 - ・早めに食べる
- ＜菌の特徴＞
暖かいと増殖が速く、
低温だと遅い。低温でも
生存できるので冷蔵庫
に入れても安心しない。

3 菌をやっつける

- ・加熱（75℃、1分以上）
- ・消毒薬
消毒用アルコール、
次亜塩素酸ナトリウム

●一次感染予防

1. 食品は新鮮なものを計画的に購入しましょう。
2. 冷蔵庫内を整頓し、温度計をつけて、温度管理をしましょう。

◇食肉の取扱注意◇

特に生の食肉は、食中毒菌に汚染されている可能性が高いので、調理の際は衛生的な取扱いが重要です。

●二次汚染予防

1. 調理の前後、正しく手を洗いましょう。
2. 調理器具をこまめに洗い、熱湯や煮沸、消毒薬で殺菌しましょう。



●二次感染予防

1. 食事の前、トイレ後、患者の世話をした後など、正しく手を洗いましょう。
2. 患者の衣類や食器などは消毒しましょう。
3. 入浴は注意しましょう。
 - ・患者はシャワー又はかけ湯にするか、入る順番を最後にする。
 - ・浴槽を使用する場合は混浴を避け、使用後に乳幼児は入浴させない。
 - ・バスタオルは共用しない。
 - ・浴槽のお湯は毎日取り変える。又、洗剤でよく洗った後、消毒する。



消毒 (患者発生時)



■消毒の範囲

患者の用便後、トイレの取っ手やドアノブ、洗面所など触れた部分を消毒します。

■消毒薬と消毒方法 ※手袋・ガウン・マスク着用

消毒用アルコール又は次亜塩素酸ナトリウム（0.1％）にペーパータオル等を浸したあと絞り、拭き取ります。噴霧は行いません。

■寝衣、リネン、食器 ※消毒前に固形物等除去
患者が使用した寝衣やリネンは、消毒薬に浸したあと、洗濯します。患者の使用した食器は、消毒したあと、洗剤と流水で洗浄します。患者の嘔吐物等が付着した物品も消毒します。

次亜塩素酸ナトリウム（0.1％）希釈液の作り方

＜用意するもの＞

- ・500mLペットボトル
- ・家庭用塩素系漂白剤
(原液濃度6％の場合)

- ① 原液10mLを入れる。
(ペットボトルのキャップ軽く2杯)

- ② 水を入れて500mLにする。

消毒薬

- 注1) 漂白剤の種類によって原液濃度が異なります。
注2) 購入から3か月以内の漂白剤を使用します。

〔注意点〕

- ① 消毒する際は手袋をします。
- ② 室内の換気をします。
- ③ 金属腐食性あり。消毒後10分たったら水拭きします。
- ④ 消毒後は石鹸での手洗いと通常の手指消毒をします。
- ⑤ 希釈した消毒薬の保管場所に注意しましょう。
- ⑥ 出来るだけ早く使用しましょう。