

## 腸管出血性大腸菌の感染を防ぐために

腸管出血性大腸菌は、大腸菌の一種であり、加熱不足の肉料理や汚染された井戸水などから人に感染することがあります。（表面構造の違いで O157 や O26 などの型あり）感染すると下痢や腹痛などを起こし、まれに重症化して死に至る場合もあります。感染しないよう、以下の点に注意しましょう。

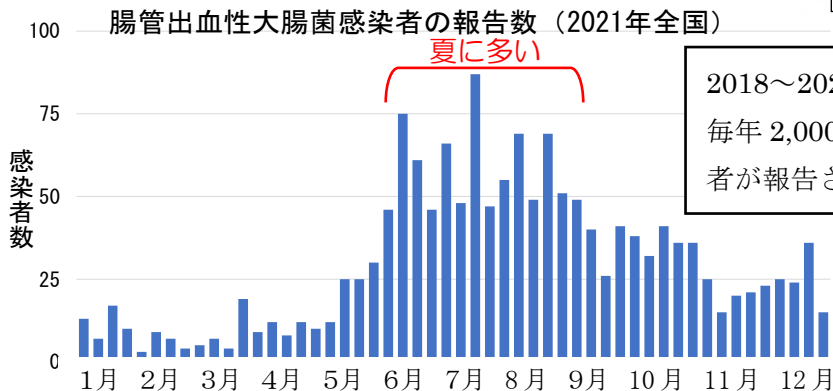
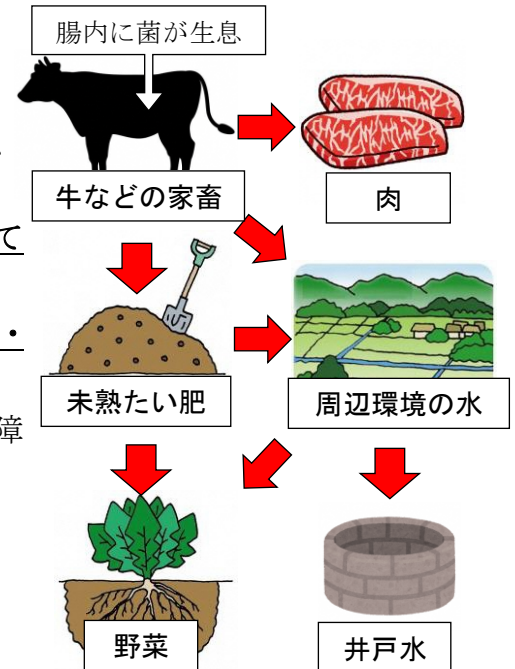
### この菌の特徴

- 牛や羊などの腸に生息し、糞と共に周囲に広がり、肉や地下水などを汚染します。
- 加熱不足の肉料理、非加熱の野菜料理、消毒されていない井戸水などから感染します。
- 感染後、多くは3～8日後に下痢（血便の場合あり）・腹痛などを起こします。

この菌が作り出す「ベロ毒素」により、腎臓や脳に障害を受けて死亡する場合があります。

（特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は注意）

- 加熱調理で死滅します。（75℃・1分以上が目安）
- 例年、夏に感染者が増えます。



2018～2021年では全国で毎年2,000人前後の感染者が報告されています。



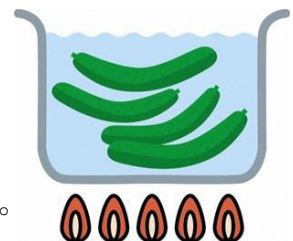
### 食生活で気をつけること

- 肉料理は中心部まで十分に加熱して食べましょう。（ハンバーグや漬け込み肉など内部汚染の恐れがある食品は特に注意）



⚠️ 重い食中毒を起こす恐れがあることから、「牛レバー」と「豚肉（内臓含む）」は、生食用として提供・販売することが食品衛生法で禁止されています。

- 非加熱で食べる野菜は流水でよく洗いましょう。  
熱湯で湯がく、又は次亜塩素酸ナトリウム液に約10分浸してから洗うなどすると、より安全です。



- 消毒されていない井戸水や湧水等を飲まないようにしましょう。