

# 腸管出血性大腸菌O157等の食中毒予防について

群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課

## 1 腸管出血性大腸菌とは？

大腸菌は人や家畜の腸内に存在し、ほとんどのものが無害ですが、一部のものは病原性を持っていて人に下痢などの消化器症状等を起こすものがあります。腸管出血性大腸菌もその1つで、代表的なものにO157、O26、O111などがあります。

### <特徴1>強い感染力！（少量でも発症）

細菌による食中毒は通常100万個程度の菌数を摂取して発症しますが、腸管出血性大腸菌は10～50個程度で発症します。

### <特徴2>強力な毒素を作り出す！

腸管出血性大腸菌は、腸管内で強力な毒素を「ベロ毒素」を作り、出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症症候群(HUS※)を引き起こします。

※HUS(溶血性尿毒症症候群)とは？

溶血性貧血(赤血球が壊れて貧血がおこる)、血小板減少(血小板が多量に消費されて少なくなる)および急性腎不全(腎臓の働きが急速に低下する)を主症状とし、重症化すると死亡例や腎不全などの重篤な後遺症が残ることがあります。

### <主な症状>

下痢、血便、腹痛、発熱、おう吐  
重症化した場合はHUSや脳症(けいれん、意識障害等)などの重篤な合併症を発症することがあります。

### <主な原因食品>

過去には、牛肉及びその加工品、サラダ、白菜漬け、井戸水等の食中毒事例があります。

## 2 家庭の予防ポイント

食中毒予防の基本は、菌を「**つけない**」、「**増やさない**」、「**やっつける**」の3原則です。  
特に手洗いが重要です。石けんと流水を使用し、ていねいに洗いましょう！



「つけない」



「増やさない」



「やっつける」

# 食中毒予防のポイント

## 買物は

- 消費期限を確認して購入する
- 肉や魚はビニール袋に入れて、他の食品と分けて包む
- 保冷剤等を利用し、低温で持ち帰る

## 保存は

- 買物から持ち帰った食材は放置せず、保存方法に従い、冷蔵庫や冷凍庫に保存する
- 肉や魚は冷蔵庫の専用トレイに入れる等、他の食品と分けて保存する
- 冷蔵庫は詰めすぎない

## 下準備は

- 調理する前に、せっけんで手を洗う
- 野菜などの食材は流水でしっかり洗う
- 先に肉や魚以外の食材の処理を行い、肉や魚は最後に処理する
- 肉や魚を切った包丁、まな板などの調理器具は必ず十分洗い、熱湯や塩素系漂白剤等で消毒する

## 調理は

- 肉や魚は十分加熱する
- (中心部の色が変わり、火が通っていることを確認する)

## 食事は

- 食事の前に、せっけんで手を洗う
- 作った料理は早めに食べる

## 3 食品事業者の予防ポイント

腸管出血性大腸菌による食中毒を予防するために、次の事項を徹底してください。

- ★作業前、トイレ使用後等には、手指の洗浄・消毒を徹底する
- ★食肉及び食肉加工品は、中心温度75℃1分以上の加熱を行う
- ★生で食べる野菜などは、よく洗浄・消毒する
- ★要冷蔵品は10℃以下で保管する
- ★生肉を扱うときは、調理済みの食品や生で食べる野菜などを汚染しないように注意する
- ★生肉を扱った機器・器具は、十分に洗浄・消毒を行う
- ★従事者の検便を年1回以上実施し、病原性大腸菌O157等を保菌していないことを確認する

## 4 県の取り組み(平成29年10月20日更新)

8月に前橋市で発生した腸管出血性大腸菌O157による食中毒事案を受け、10月20日、「そうざい販売店(露出陳列)の衛生管理指針」を策定しました。

今後も、前橋市、高崎市の両中核市と連携し、食中毒予防対策に取り組んでまいります。