

食中毒 注意！

7月1日より食品衛生法に基づいて牛の肝臓（レバー）を生食用で販売・提供することが禁止されました。最後に駆け込みでレバ刺しを食べに行った方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
今月は、厚生労働省の資料を基に「腸管出血性大腸菌」について取り上げていきます。

腸管出血性大腸菌とは？



大腸菌は、家畜や人の腸内にも存在します。ほとんどのものは無害ですが、このうちいくつかのものは人に下痢などの消化器症状や合併症を起こすことがあり、病原性大腸菌と呼ばれています。病原性大腸菌の中に、**毒素を産生し、出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症症候群（HUS）を起こす腸管出血性大腸菌**と呼ばれるものがあります。

腸管出血性大腸菌は、菌の成分によりいくつかに分類されています。代表的なものは「腸管出血性大腸菌O157」で、そのほかに「O26」や「O111」などが知られています。

腸管出血性大腸菌は、**牛などの家畜や人の糞便中**に時々見つかります。家畜では症状を出さないことが多く、外から見ただけでは、菌を保有する家畜かどうかの判別は困難です。

腸管出血性大腸菌の感染では、全く症状がないものから軽い腹痛や下痢のみで終わるもの、さらには頻回の水様便、激しい腹痛、著しい血便とともに重篤な合併症を起こし、時には死に至るものまでと様々です。しかし、多くの場合（感染のあった方の約半数）は、およそ3～8日の潜伏期をおいて頻回の水様便で発病します。さらに激しい腹痛を伴い、まもなく著しい血便となることがありますが、これが出血性大腸炎です。発熱はあっても、多くは一時的なものです。

これらの症状のある方の6～7%の人が、下痢などの初発症状の数日から2週間以内（多くは5～7日後）に溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症（けいれんや意識障害）などの重症合併症を発症するといわれています。**激しい腹痛と血便がある場合には、特に注意**が必要です。

症状は？

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「**付けない、増やさない、やっつける**」です！

主な 予防は？

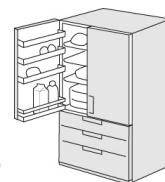
①付けない



- 調理するとき、**手指をこまめに洗いましょう**。特に生肉、魚、卵を扱った後には、手指を洗いましょう。
- 包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水で良く洗いましょう。ふきんのよごれがひどい時には、清潔なものと交換しましょう。漂白剤に1晩つけ込むと消毒効果があります。包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけたりすると消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお確かです。

②増やさない

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持しましょう
- 温かく食べる料理は温かく、冷やして食べる料理は冷たくしておきましょう。目安は、温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下です。



③やっつける

- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。
- 加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。目安は、**中心部の温度が75℃で1分間以上加熱**することです。

