



腸管出血性大腸菌って？

生肉などに付着している大腸菌（O157など）が人の口から入り、腸の中で増えて下痢や腹痛などをおこす病気で、暑い時期に多く発生します。この腸管出血性大腸菌は、ごく少量の菌で発病しますので、十分な注意が必要です。

主な症状 激しい腹痛、下痢（水様、鮮血便）

また、溶血性尿毒症症候群（HUS）や、脳障害を併発することがあり、重症の場合は、死亡することもあります。

潜伏期間 1日～2週間（平均3～5日）

予防のポイント

調理や食事の前、トイレの後に石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
生肉を触った手もしっかり洗いましょう。

なまで食べるサラダなどは、肉料理前に調理しましょう。



食品は、十分に中まで火を通しましょう。
食肉やハンバーグ等は、中心部を75℃で1分間加熱すれば菌は消滅します。

食肉を焼くときの箸と、食べるときの箸を使い分けましょう。

包丁やまな板は十分に洗浄・消毒しましょう。

食肉などの生食は控えましょう。



下痢や腹痛などの症状がある場合は、
必ず医療機関を受診しましょう。