

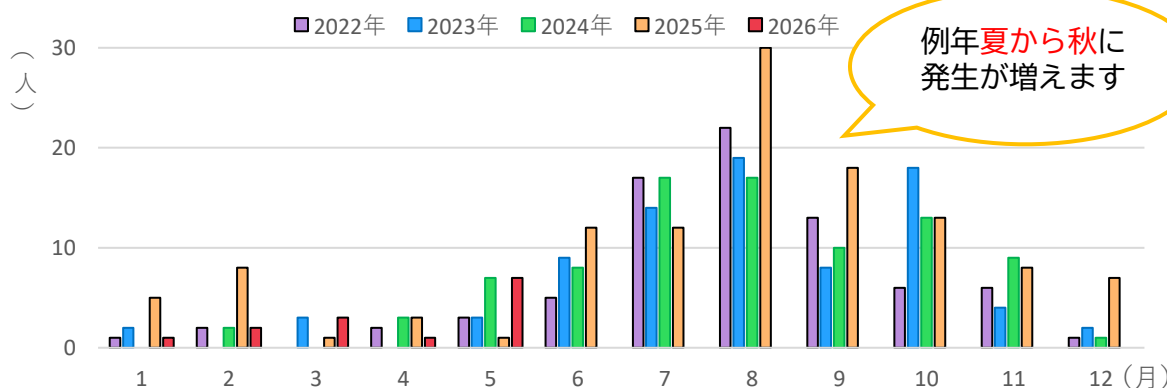
# 腸管出血性大腸菌感染症に注意



## 「腸管出血性大腸菌感染症」とは

- ・特 徴：感染力が強い。少しの数の菌でも感染します。
- ・潜伏期間：3～5日です。
- ・感染経路：生肉や加熱不足の肉、よく洗っていない野菜などを食べる、汚れた手で食べるなど、口から菌が入ることで感染します。
- ・症 状：強い腹痛、下痢（水様便・血便）、吐き気、嘔吐（おうと）など。  
子どもやお年寄りでは重症化しやすく、まれに「溶血性尿毒症症候群（HUS）」という腎臓の病気になることもあります。

## 宮城県の腸管出血性大腸菌感染症患者の発生状況(2026年5月末時点)



## 予防するためのポイント(食中毒予防の3原則)

### 菌をつけない

調理や食事の前、トイレや排泄介助作業後、動物に触った後は、**石けん流水による手洗い**を行いましょう。



### 菌を増やさない

包丁・まな板・ふきん等の調理器具は、その都度洗剤で洗い**熱湯等で消毒**し、**食品は冷蔵保存(10℃以下)**しましょう。



### 菌をやっつける

肉は**中心部までよく加熱(75℃以上で1分間以上)**しましょう。  
生野菜はよく洗いましょう。



## もし腸管出血性大腸菌に感染したら・・・

### 重症化予防のため

下痢や嘔吐、血便や尿の量が少ない、ぼんやりするときには早めに医療機関を受診しましょう。  
脱水に気を付けましょう。

### 周りの人にうつさないために

症状があるときには調理を控えましょう。  
入浴はせず、シャワーで済ませましょう。  
バスタオルや手拭きタオルは共有しないようにしましょう。  
トイレの後には必ず手を洗いましょう。



〈関連リンク〉・厚生労働省「腸管出血性大腸菌による食中毒」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/daichoukin.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/daichoukin.html)

・国立健康危機管理研究機構「腸管出血性大腸菌感染症」

<https://id-info.jihs.go.jp/infectious-diseases/enterohemorrhagic-escherichia-coli-infection/index.html>