

# 腸管出血性大腸菌感染症に**注意**



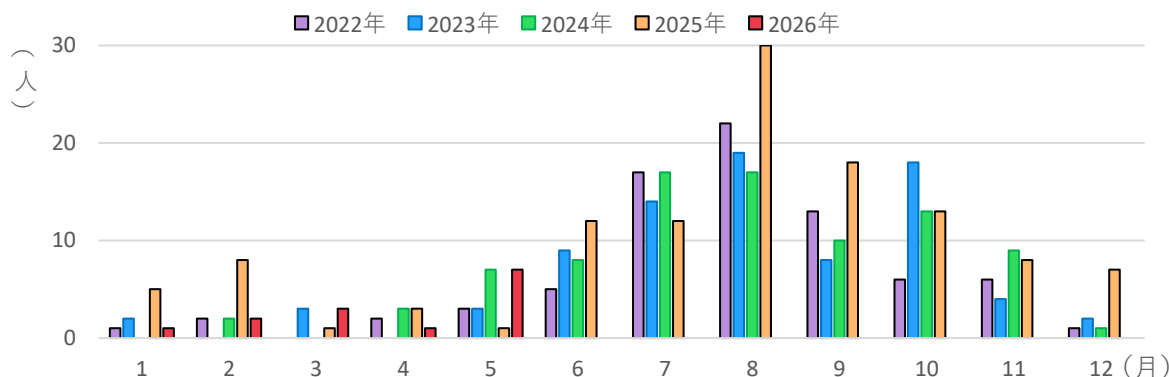
## 「腸管出血性大腸菌感染症」とは

大腸菌は人や動物の腸内にも存在する細菌で、多くは病気の原因になりません。

しかし、一部に激しい腹痛や下痢などを引き起こすものがあり、その中でも、強い毒素を産生する大腸菌を「腸管出血性大腸菌（O157、O26、O111など）」と呼びます。

この感染症は、気温が上がる**初夏から初秋にかけて患者数が増加**します。健康な大人では、症状が出なかったり、軽い下痢で治ることもありますが、子どもや高齢者、基礎疾患のある方は、まれに重症化し、腎臓の働きが悪くなる「溶血性尿毒症症候群（HUS）」を起こすことがあるので注意が必要です。

## 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)



## 腸管出血性大腸菌感染症の特徴や症状

**特徴** 少ない菌の量でも感染するくらいに感染力が強く、感染した人から別の人へ感染することがあります。熱に弱いので、食品を十分に加熱すると菌は死滅します。

**感染経路** 汚染された食品や水を摂取することで感染します。また、汚染された手を介して感染する経口感染です。原因は肉類、サラダ、浅漬けなどの食品、動物のふれあい等です。

**潜伏期間** 多くの場合、3～5日です。

**症状** 下痢（何度も続く下痢）、激しい腹痛、発熱、嘔吐（おうと）、吐き気などです。

## 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、動物と触れ合った後などに、**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)**しまししょう。

### 菌をやっつける

食品は十分に洗い、**中心部までよく加熱(75℃以上で1分間以上)**する。



## 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。

### 感染を広げないために

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>