

腸管出血性大腸菌の食中毒予防について

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、ほとんどは無害ですが、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します。腸管出血性大腸菌もそのひとつで、代表的なものに O157、O26、O111 などがあります。

特徴1 感染力が強い（少ない菌でも感染、発症）

細菌による食中毒は通常 100 万程度の菌を摂取しないと発症しませんが、腸管出血性大腸菌は 10～50 個程度で発症します。とくに幼児や高齢者で感染率が高く、重症化しやすい傾向があります。

特徴2 強力な毒素を作る

腸管出血性大腸菌は、腸管内で増殖し強力な「ベロ毒素」を作ります。この毒素が出血を伴う腸炎を起こすほか、他の臓器にも影響して溶血性尿毒症症候群（HUS※）を引き起こします。

※HUSとは？

溶血性貧血（赤血球が壊れて貧血が起こる）、血小板減少（血小板が多量に消費されて少なくなる）及び急性腎不全（腎臓の働きが急激に低下する）を主症状とし、重症化すると死亡したり、回復しても脳症や腎不全などの重篤な後遺症が残ることがあります。

2 原因になる食品は？

過去には、牛ユッケや焼肉といった食肉のほか、白菜の浅漬け、きゅうりの一本漬け、きゅうりのゆかり和え、ポテトサラダなど、加熱がなかったり、加熱後に味付けや他の食材と混ぜ合わせる工程のある食品、井戸水等さまざまな食品が原因になっています。

3 食中毒予防のポイント

感染しないためには

腸管出血性大腸菌は感染者の便の中に排泄されますので、トイレのカランやドアノブ、蛇口など手の触れる部分が汚染されます。トイレの後の手洗いは石けんを使って念入りに行いましょう。また、手すりやドアのバー、お金など不特定多数の人の手が触れるものに触らずに生活するのは困難です。お出かけから帰ったとき、食事の前にも石けんで手洗いをしましょう。

安全な食事を作るには

食肉や野菜のようにもともと汚染されている可能性のある食材が加熱、消毒不十分で菌が残ってしまう場合や、加熱後に調理器具や調理する人の手指から食品が汚染される場合、調理後の保存温度が高くて菌が増えてしまう場合など、さまざまな汚染経路が考えられますので、予防には、「つけない、増やさない、やっつける」の基本を再確認することが最も重要です。