

★県北地域の感染症発生状況(6/8～6/14 福島県感染症動向調査より)  
※詳細は「福島県感染症発生動向調査」で検索してください。  
定点把握疾患:咽頭結膜熱、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎が小流行しています。

## 夏季は腸管出血性大腸菌感染症にご注意を！

腸管出血性大腸菌感染症は、腸管出血性大腸菌によって引き起こされる感染症です。

腸管出血性大腸菌は、「ベロ毒素」を産生する大腸菌の一種です。無症状から致命的なものまで様々な臨床症状が知られています。また、菌の糖鎖構造の抗原性（O抗原）により分類され、近年、食中毒の原因となっているものとしてはO157が多くを占めますが、その他にO26、O111などがよく知られています。

### 潜伏期間

おおよそ3～7日

### 症 状

激しい腹痛や頻回の水様便、出血性の下痢（血便）を引き起こします。

また、吐き気、嘔吐、発熱を伴う場合もあります。

特に小児や高齢者では、溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳炎（けいれんや意識障害など）を引き起こしやすいので注意が必要です。

一方で全く症状がないものから軽い腹痛や下痢の場合もあります。



### 感染経路

飲食物を介する経口感染がほとんどで、菌に汚染された飲食物（井戸水等を含む）を摂取するか、動物や患者の糞便で汚染された手で食物を口にすることが原因と考えられています。

O157は感染力が強く、通常の細菌性食中毒では細菌を万単位で摂取しないと感染しないのに対し、わずか50個程度の菌数の摂取で発症するといわれています。このため人から人へ二次感染を起こすことがあります。

### 発生頻度

気温が高い初夏から初秋にかけて多発します。

この時期は、食中毒菌が増えるのに適した気温であり、これに人の体力の低下や食品などの不衛生な取り扱いなどの条件が重なることにより発生しやすくなります。

衛生的な食材の取り扱いと十分な加熱調理、手洗い・消毒を徹底することで、感染を予防できます。



# 腸管出血性大腸菌感染症を予防するために 食中毒予防三原則を守りましょう！

## 菌を付けない

- ・調理前後や食事前には必ず手を洗いましょう。
- ・調理器具（まな板・包丁など）は使い分けると安全です。
- ・生野菜はよく洗いましょう。

### ポイント！

ブロッコリー等の形が複雑なものは熱湯で湯がきし、レタス等は一枚ずつ流水で洗うと有効です。



## 菌をふやさない

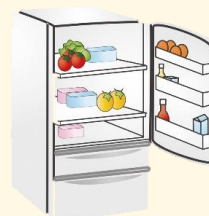
- ・食材の温度管理（5℃以下で冷蔵）を徹底しましょう。

### ポイント！

- ・冷蔵庫の詰めすぎに注意です！目安は冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。
- ・冷凍食品は冷蔵庫の中や電子レンジで解凍しましょう！  
室温で解凍すると菌が増える場合があります。
- ・料理ができあがったらなるべく早く食べましょう。

### ポイント！

室温に長く放置してはいけません。O157は室温でも15～20分で2倍に増えます。



## 菌をやっつける

- ・肉料理は中心部まで十分に加熱しましょう。
- ・焼肉は、焼く箸と食べる箸を分けましょう。
- ・調理器具（まな板・包丁・ふきんなど）は使った後すぐに洗剤と流水で洗いましょう。

### ポイント！

包丁やまな板などは洗った後に熱湯をかける又は次亜塩素酸ナトリウム（濃度200ppm、1時間浸漬）で消毒すると効果があります。

腸管出血性大腸菌は75℃で1分以上の加熱で死滅します！



## 〈咽頭結膜熱が小流行中です〉

咽頭結膜熱は、アデノウイルスの感染によって引き起こる感染症です。夏に流行し、プールの水を介して感染することから「プール熱」ともよばれます。

主な症状は発熱、咽頭炎、結膜炎です。

アデノウイルスは、感染力が非常に強く、手指や飛沫を介して感染するので、手洗い・手指消毒やうがい、身の回りの消毒を行うことが大切です。

## 新型コロナウイルス感染症を 予防するためのポイント！

- 手洗い励行：外出先から戻ったら手洗い！
- マスク着用：人混みや電車内ではマスク着用！
- 免疫力増進：適切な睡眠・食事・運動で免疫力増進！
- 適切な換気：家庭や職場では適度に窓を開けて換気！

発行日：令和2年6月24日

発行元：福島県県北保健所医療薬事課

住所 〒960-8012 福島市御山町8-30

電話 024-534-4113

ホームページ：検索キーワード **福島県県北保健所**