

---

## 内閣府 食品安全委員会e-マガジン【読み物版】

### 【生活の中の食品安全 ー腸管出血性大腸菌による食中毒についてー】

平成30年5月11日配信

---

今月のe-マガジン【読み物版】は、腸管出血性大腸菌による食中毒についてお送りします。腸管出血性大腸菌による食中毒とは、腸管出血性大腸菌に汚染された食品等を摂取することで引き起こされる食中毒です。腸管出血性大腸菌は、ヒトに下痢等を起こす病原大腸菌（下痢原性大腸菌）の一種です。主に家畜の腸管内に生息し、ふん便等を介して食品や飲料水を汚染します。

初夏～初秋は、多発する時期です。最近では、一昨年及び昨年の8月に死者が発生した事例があります。十分に注意しなければなりません。

---

#### 1. 腸管出血性大腸菌ってなんだろう

---

腸管出血性大腸菌は、ヒトに下痢等を起こす病原大腸菌（下痢原性大腸菌）の一種で、O157を始め、O26、O103、O111等、多くの型があり、赤痢菌が産出する毒素に類似したベロ毒素を産出します。

1982年、アメリカオレゴン州とミシガン州で起きたハンバーガーによる集団食中毒事件で、O157が患者のふん便から原因菌として最初に発見され、その後アメリカだけでなく世界各地で見つかりました。

---

#### 2. 腸管出血性大腸菌食中毒の発生状況は

---

過去5年間（2013～2017年）の食中毒統計によると、腸管出血性大腸菌の発生件数、患者数及び死者数は以下のとおりです。

	発生件数(件)	患者数(人)	死者数(人)
2013年	13	105	0
2014年	25	766	0
2015年	17	156	0
2016年	14	252	10
2017年	17	168	1

なお、厚生労働省では、2017年8月に関東地方を中心に広域的に発生した食中毒事案を踏まえ、改めて注意喚起を行うとともに、食品衛生法を改正し、必要な対策を強化する予定です。

---

### 3. 腸管出血性大腸菌による食中毒ってどんなもの？

---

#### ■症状

潜伏期間は、最短1日から最長14日、平均4～8日とされており、主な症状は腹痛と下痢です。全く症状がないもの、軽い腹痛や下痢のみのもの、頻回の水様便、激しい腹痛と血便を伴う出血性大腸炎を起こすものもあります。高熱を伴うことはあまりありません。

重症化することがあり、特に小児、老人では、溶血性尿毒症症候群（※）を引き起こし、死に至る場合もあります。激しい腹痛と血便がある場合には、特に注意が必要です。速やかに医師に相談しなければなりません。

※様々な原因によって生じる急性腎不全。貧血、血小板減少、腎機能障害を特徴とする。

#### ■原因となる食品等

腸管出血性大腸菌の感染経路はさまざま、井戸水、牛肉、牛レバー刺し、ハンバーグ、牛角切りステーキ、牛タタキ、ローストビーフ、シカ肉、サラダ、貝割れ大根、キャベツ、メロン、白菜漬、日本そば、シーフードソース、ユッケ、冷やしきゅうり、きゅうりの和えもの等を原因食品等とする食中毒事例が報告されています。

国内では、焼肉店等の飲食店や、食肉販売業者が提供した食肉を、生や加熱不足で食べて感染する事例が多くなっています。

また、症状なく病原体を保菌している者が調理中に食品を汚染する場合や家庭内の二次感染もあります。

なお、食品等を媒介とするもののほか、ヒトからヒトへの感染、動物からの感染、プールでの感染等も報告されています。

---

### 4. 腸管出血性大腸菌による食中毒を防ぐには

---

腸管出血性大腸菌は、加熱や消毒により死滅するため、

- ・食肉は中心部まで十分加熱する(75℃で1分以上)
- ・野菜類はよく洗浄する

・調理器具は消毒する等の対策を徹底することで予防できます。

なお、感染経路は食品だけとは限りません。例えば、動物とふれあった後、排便後、食事の前等は、石けんと流水を使用して丁寧に手洗いをする等、十分な衛生管理を心がけてください。

---

## 5. 腸管出血性大腸菌による食中毒について－（Q & A）]

---

Q1 腸管出血性大腸菌による食中毒が発生しやすい時期はありますか？

Q2 感染するとどのような症状がでますか？

Q3 食肉は加熱すれば予防できますか？

Q4 野菜も気をつけた方がよいのでしょうか？

Q5 まな板や布巾等はどのように洗えばよいのですか？

Q1 腸管出血性大腸菌による食中毒が発生しやすい時期はありますか？

A1 腸管出血性大腸菌による食中毒は、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、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の不衛生な取扱い等の条件が重なることにより発生しやすくなると考えられています。

Q2 感染するとどのような症状がでますか？

A2 主な症状は腹痛と下痢です。全く症状がないもの、軽い腹痛や下痢のみのもの、頻回の水様便、激しい腹痛と血便を伴う出血性大腸炎を起こすものもあります。高熱を伴うことはあまりありません。

重症化することがあり、特に小児、老人では、溶血性尿毒症症候群（※）を引き起こし、死に至る場合もあります。激しい腹痛と血便がある場合には、特に注意が必要です。

速やかに医師に相談しなければなりません。

※様々な原因によって生じる急性腎不全。貧血、血小板減少、腎機能障害を特徴とする。

Q3 食肉は加熱すれば予防できますか？

A3 腸管出血性大腸菌は加熱により死滅します。したがって、食中毒を予防するためには、

生肉を使った肉料理を避けることや、肉の中心部まで十分に加熱（75℃で1分以上）しなければなりません。

飲食店等が提供する生肉や、肉を生焼けて食べる料理には、食中毒のリスクが伴います。

また、焼き肉やバーベキュー等、自分で肉を焼きながら食べる場合も、十分な加熱がなけ

れば、食中毒のリスクが伴います。

安全に食べるためには、十分加熱し、生焼けのまま食べないことです。

Q4 野菜も気をつけた方がよいのでしょうか？

A4 野菜が原因とされる事例も報告されています。したがって野菜の衛生管理も十分注意して下さい。具体的には、

- ・野菜は新鮮なものを購入し、冷蔵庫で保管する等、保存に気をつける

- ・ブロッコリーやカリフラワー等の形が複雑なものは、熱湯で湯がく

- ・レタス等の葉菜類は、一枚ずつはがして流水で十分に洗う  
等です。

Q5 まな板や布巾等はどのように洗えばよいのですか？

A5 まな板は、使用の都度、台所用洗剤でしっかり洗い、熱湯または次亜塩素酸ナトリウム製剤（漂白剤）で消毒するとよいでしょう。また、野菜や果実等の生食用食品に用いるまな板と、肉や魚等に用いるまな板は使い分け、包丁も都度洗うことが必要です。

なお、傷ついた古いまな板（特に木製）は、表面が洗浄されにくいので、十分に注意してください。布巾やスポンジは菌が増殖しやすいので、十分に煮沸や消毒し、よく乾燥させて使用することです。

以上