



訪看新聞 9月号

グレース訪問看護ステーション 横浜



残暑とは言えまだまだ暑い日が続きます。

最近テレビでは毎日のように、O157による食中毒のニュースが流れます。

では「O157」とはどんな食中毒なのでしょう？

O157の感染経路

O157は家畜（牛、羊、豚など）の大腸をすみかとしています。

汚染は家畜糞便から水や食物を介して感染したり、感染した人から人へ感染します。



O157感染症が起こりやすい時期

食中毒は、ふつう気温が高くなる初夏から初秋にかけて発生しやすくなります。

この時期に食中毒が多いのは、気温が食中毒菌の増殖に適しているからです。しかし、O157の感染力はふつうの食中毒菌より強く、菌がそれほど多くなくても（100個程度で）、病気を起こします。そのため、O157感染症は、他の食中毒に比べて気温の低い時期にも発生しています。

感染すると

4～8日の潜伏期間を経て、激しい腹痛を伴う頻回の下痢が始まります。

血便（真っ赤な下痢）が出ることも多くあります。

重症化すると脳症や溶血性尿毒症症候群などの合併症を伴います。



予防のために…

- 食品の購入や保存にあたっては、**O157をつけないよう、増やさないよう**注意します。
買い物時には賞味期限を十分に確かめ、冷蔵・冷凍が必要なものは速やかに冷蔵庫に入れます。
床に置いたり室温で放置することがないようにしましょう。
- 調理器具は使ったらすぐに洗い流し、
ふきんやスポンジは**次亜塩素酸の消毒か**
煮沸消毒をしましょう。
- 外出後や食事の前には十分に**手洗い**をしましょう。



危険を避ける食生活

- 調理をしたら、なるべく早く食べるようにします（食品にO157が残っていた場合、室温に15～20分間放置すると、その数は約2倍に増えます。
- **冷蔵庫の中でも、O157はゆっくり増えていきます**ので安心してはいけません。
- 保存状態によっては、再加熱してから食べます（75℃以上。**スープやみそ汁は沸騰するまで**）。
- 少しでも不安があるときは、思い切って捨てます。

食欲の秋です。

食中毒をしっかり予防して健康的に楽しみましょう！