

ほけんだより

黒部小学校

4月27日より、富山県と福井県、神奈川県などで「大腸菌O111」による食中毒が5月7日現在102人の感染が確認されています。亡くなった人も4人います。

大腸菌O111による感染での死亡者は初めてで、大腸菌O157ではこの10年で約2600人が発症し10人が死亡しています。

抵抗力の弱い子どもや高齢者は、消化能力も免疫力も格段に劣るため重症化しやすいと言われていましたが、今回は成人にも亡くなった人や重症化している人が出ているのが特徴です。

1 「腸管出血性大腸菌」がこわいののは・・・

O111やO157など「腸管出血性大腸菌」と呼ばれる大腸菌は「シガ（ペロ）毒素」と呼ばれる毒素を作り、この毒素が血管の内側にくっついて、血管や細胞を破壊します。

腸管の血管につく	→ 出血を伴う腸炎が起る	→ 血便が出る
腎臓に回る	→ 「溶血性尿毒症症候群（HUS）」になる	→ 腎臓が働かなくなる
脳に入る	→ 脳神経系に障害	→ 脳症が起る

2 その菌はどこにいるの？

牛の腸管やフンにいて、食肉処理の時に肉の表面に移る場合がある。筋肉の中にはいない。

*鳥刺しなど鶏肉の生食にも注意を！

「生肉」新鮮でも注意！子どもには危険！

食中毒予防のコツは

予防が第一！

その1 菌をつけない

- 調理したり、食事の前にはせっけんでよく手を洗う。**生肉を触った後は手を洗ってから**他の作業をする。

- 調理器具(まな板や箸、トングなど)は**肉用・野菜用を使い分ける**。よく洗い、いつも清潔な状態で使う。

- 食材は流水で繰り返し洗う。

その2 菌をふやさない

- 生肉に添えた野菜は**焼いて**食べる。

- 食べ物を室温で長い間、放っておかない。(短い間でも冷蔵庫へ)
※ただし冷蔵庫を過信しない。

その3 菌をやっつける

- 熱に弱いので**中心部まで十分に火をとおす**。
※「75℃で1分以上の加熱」(電子レンジ可)

- 器具をこまめに消毒する。