

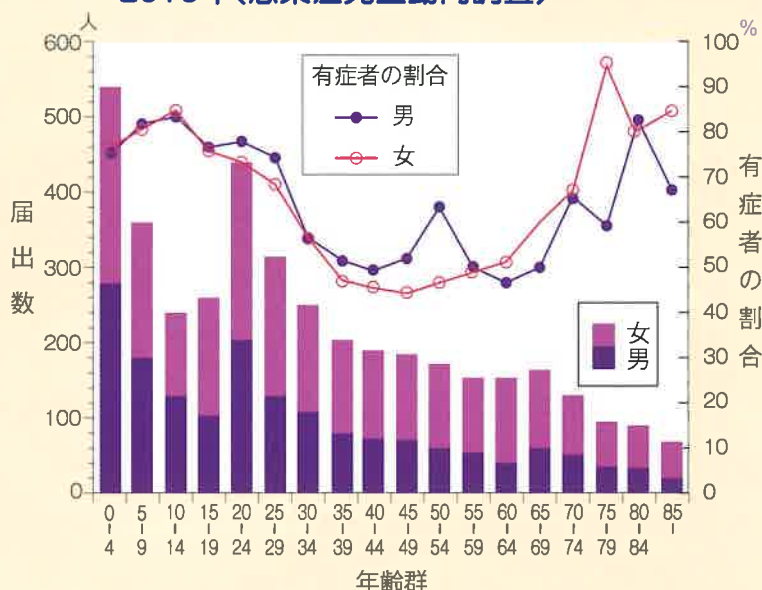
乳幼児の保護者の方へ

乳幼児のための 食中毒予防

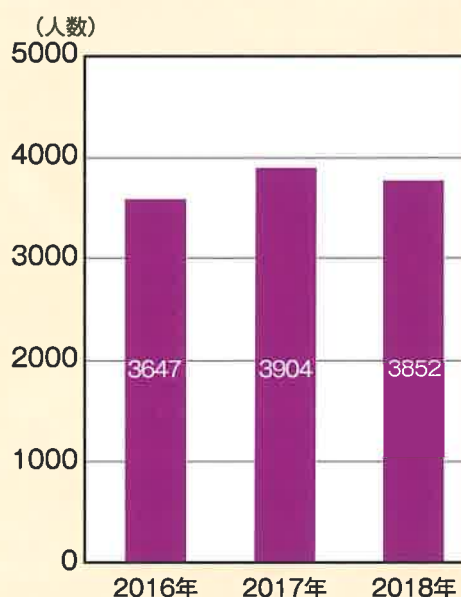


乳幼児は病原菌に対する抵抗力が弱いため、食中毒になると大人よりも症状が重くなりやすいのが特徴です。乳幼児の食事は、大人の食事よりずっと注意が必要です。正しい知識を身につけ、お子さんを食中毒から守ってください。

腸管出血性大腸菌感染症年齢別発生状況
2018年(感染症発生動向調査)



腸管出血性大腸菌感染者数



IASR
Infectious Agents Surveillance Report

腸管出血性大腸菌って何？

腸管出血性大腸菌とは、食中毒を引き起こす菌のひとつです。代表的なものにO157(オーイチゴーナナ)やO26、O111などがあります。

腸管出血性大腸菌は少量の菌(100個以下)で発症します。菌のついた食品などを口にした場合に発症します。潜伏期間は通常3~9日です。

腸管出血性大腸菌は感染力が強く、ペロ毒素といわれる強い毒素をつくり、激しい腹痛、下痢、血便などを起こします。特に乳幼児が感染した場合、重症になりやすく、尿毒症や脳症になり死に至る場合もあります。

しかし菌は熱に弱く、加熱(75℃、1分以上)すると死んでしまいます。

今日からできる O157 予防方法

O26 や O111 など他の腸管出血性大腸菌にも有効です

こんな時には石けんで手を洗いましょう！

(消毒薬も利用するとより効果的です)

- ・ 帰宅した時
- ・ 調理、授乳の前
- ・ 生肉、生魚にさわった時
- ・ 食事の前
- ・ トイレの後
- ・ ペットなどに触れた後

・ オムツかえの後



肉、魚などはビニール袋やフタ付き容器に入れ、必ず冷蔵しましょう！



おてふき、よだれかけなどは清潔なものを使うようにしましょう！



ハンバーグなどは中まで十分火が通っているか、割って内部の色を見るなどして確認しましょう！



生肉、生魚を切った後の包丁、まな板はよく洗って熱湯をかけて消毒しましょう！



乳幼児に生もの(生肉、生魚)をたべさせるのは、絶対にやめましょう！



焼き肉やしゃぶしゃぶなどをする時には生肉をつかむ箸と食べる時の箸を使い分けるようにしましょう！



サルモネラって何？

依然として、サルモネラによる食中毒が発生しています。サルモネラは動物の腸などにいる菌です。この菌に汚染され、菌が増えた肉や卵を食べると、激しい腹痛、下痢、発熱（38～40℃）を起こします。潜伏期間は通常12～36時間です。菌は熱には弱く、加熱すると死んでしまいます。

過去にサルモネラ食中毒の原因となった食品の例



生 卵



鳥刺し



生焼けハンバーグ



卵を使った丼

※その他、鳥タタキ、オムレツなども原因になることがあります。

今日からできるサルモネラ予防方法

卵を割るときには、鮮度を確認して、卵の殻が入らないように気を付けましょう！

卵の殻にヒビが入っているものは、生で食べないようにしましょう！

肉や卵は表示を確認して、できるだけ新鮮なものを購入しましょう！



調理の前には石けんで手を洗いましょう！

調理の途中で卵や肉をさわったら、手をよく洗いましょう！



肉料理（ハンバーグ）や卵料理（卵焼き、ケーキ）は中まで十分に火を通し、半生、半熟はやめましょう！



買い物でのポイント

1日で使いきる量を計画的に購入しましょう！

- ・肉や魚などの生鮮食品は計画的に購入しましょう。冷蔵庫、冷凍庫での保存は短期間にしましょう。

食品の表示や品質は確認しましょう！

- ・消費期限、賞味期限を確認して、できるだけ新鮮なものを購入しましょう。
- ・包装等が破れていないか確認して、衛生的な食品を購入しましょう。

買い物が済んだら寄り道せずに家に帰りましょう！

- ・肉や魚は、汁がもれ出ないように分けて包んで持ち帰りましょう。
- ・要冷蔵のものや冷凍品は素早く家に持ち帰って、冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

冷蔵庫を過信するのは危険です

あなたは、「冷蔵庫（冷凍庫）に入れておけば大丈夫」、そう考えたことはありませんか？冷蔵（冷凍）は菌が増えるスピードを抑えるだけで、菌がなくなるわけではありません。

- ・詰め過ぎは、冷蔵庫の能力が十分発揮されません。容量の70%以内が目安です。
- ・生鮮食品と調理済み食品は分けていれましょう。
- ・温かいものはさましてから入れましょう。
- ・扉の開け閉めはできるだけ短時間で行うようにしましょう。
- ・庫内は定期的に掃除しましょう。

お子さんの体調に異常（下痢、発熱、おう吐等）があれば、すみやかに医師の診察を受けてください。手遅れになると重症になる場合があります。



◆お問い合わせ・ご相談先◆

東 大 阪 市 保 健 所 ☎072-960-3803
〒578-0941 東大阪市岩田町4丁目3番22-500号
(希来里 施設棟5階)