

## O157とは? 3原則で予防する

これからの時期に特に注意が必要な腸管出血性大腸菌「O157」。毒力の強いベロ毒素を持つ大腸菌の一種です。乳幼児や高齢者が感染すると重症となる場合もありますが、食中毒の3原則を徹底することで感染の予防ができます。

### ◆「O157」の感染の原因は?

O157は動物の腸内に生息しており、これまで原因食品として特定・推定されたものは、牛レバー刺し、ハンバーグ、サラダなど、様々な食品から見つかっています。過熱や消毒が不十分な食材や感染した飲料水、また家庭内での二次感染で広がる場合も。

### ◆予防するには食中毒の3原則

- 1、つけない
- 2、増やさない
- 3、やっつける

家庭内では「1、つけない」が最も大切です。菌がいなければ増えることはありません。「2、増やさない」ためには冷蔵庫などの低温で保管すること。ただし全く増えないわけではありません。「3、やっつける」には中心部を75℃で1分以上過熱することが目安です。



### ◆かかってしまったら……

潜伏期間は3～8日。水様性の下痢と激しい腹痛、血便が起こります。抵抗力が低い乳幼児や高齢者の場合は合併症の発症など重症化することもあります。ただし全く症状がなく軽い腹痛や下痢で終わることもあるようです。

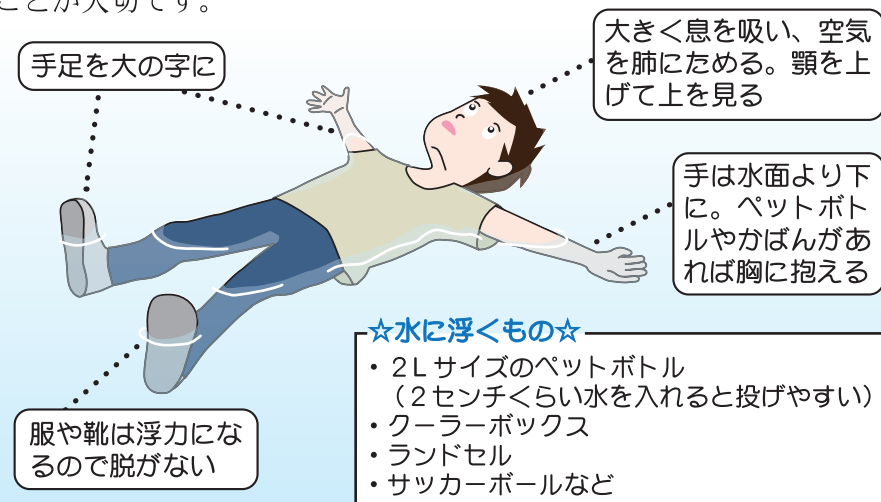
対処法は安静、水分補給、消化のよい食事をとることですが、自己判断での薬の服用は禁物です。

## 『もしも』の時も冷静に「浮いて待て」



海や川で溺れそうになったとき、大切なのは仰向けに浮いて呼吸の確保をすることです。この方法は、「**UITEMATE（浮いて待て）**」の日本語とともに世界でも広まっており、上手に浮くためのポイントは「**全身の力を抜き、あごを少し上げる**」、「**手足は広げ、体を反らす**」、「**服や靴は脱がない**」の3つです。大声で助けを呼ぶと肺の空気が一気に抜けて沈んでしまうこともあるので注意です。流れのある川では下流に足に向け流れに身をまかせ、泳げる人は流れの穏やかな所まできたら、腕だけで岸まで泳ぐようにしましょう。

溺れている人を見つけても、水の中へ直接救助に行ってははいけません。強く抱きつかれるなどして、助けに行った側が溺れてしまう危険があります。近くにロープや浮くものがあれば投げ入れ、浮いて待つように呼びかけること。すぐに119番通報をして、流された人を見失わないようにしながら救助隊が到着するまで声をかけ続けることが大切です。



夏は海や川に行く機会が増え、水の事故が多発する季節です。『もしも』の時に備えて身の守り方や救助の仕方を知り、水辺のレジャーを楽しみたいですね。