

## 中部保健所管内 感染症発生動向調査情報

2026/4/20

~

2026/4/26

発令 警報 ／ の 注 意 報	県 全 体	〈警報〉	なし	〈注意報〉	なし
			警 報	中部保健所：なし 南部保健所：水痘	
		注意報	中部保健所：水痘 八重山保健所：インフルエンザ 那覇市保健所：水痘		

## 【食中毒注意喚起】ステーキや焼肉は“生・加熱不十分”に注意！腸管出血性大腸菌の基本と対策

暖かくなるこれからの季節、バーベキューや外食でステーキや焼肉を楽しむ機会も増えるかと思えます。しかし、肉の生食や加熱不十分（生焼け）には注意が必要です。今回は、重篤な食中毒を引き起こす「腸管出血性大腸菌」について、その危険性と予防策を解説します。

## 腸管出血性大腸菌（O157など）とは？

腸管出血性大腸菌は、O157やO111などに代表される、毒性の強いペロ毒素を産生する大腸菌の一種です。少量の菌（わずか数十個～数百個）でも食中毒を引き起こすのが特徴で、特に子どもや高齢者は重症化しやすいため、細心の注意が必要です。

主な症状：感染すると、3～5日程度の潜伏期間の後に、激しい腹痛や下痢、血便などの症状が現れます。

合併症：重症化すると、溶血性尿毒症候群（HUS）や脳症などの命に関わる合併症を引き起こすことがあります。

## なぜステーキや焼肉の“生・加熱不十分”が危険なのか？

牛肉は一般に表面が汚染されやすく、内部は汚染されにくいとされますが、処理工程によって、表面の菌が内部へ入り込む可能性があります。ステーキや焼肉、ハンバーグなどを生や加熱不十分の状態で食べると、中心部まで十分に加熱されず、菌が生き残ってしまうことがあります。実際に、生や加熱不十分な肉料理が原因とされる食中毒事件は後を絶ちません。

## 食中毒を防ぐための具体的な対策

腸管出血性大腸菌の食中毒は、予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」を徹底することで防げます。

## 1. つけない（清潔・洗浄）

調理前や生の肉を触った後は、石鹸で丁寧に手を洗いましょう。

生の肉に使った包丁やまな板、トングなどは、他の食材に使う前に必ず洗浄・消毒するか、使い分けを徹底しましょう。

## 2. 増やさない（迅速・冷却）

購入した肉はすぐに冷蔵庫で保管し、菌が増殖しやすい室温に放置しないようにしましょう。

## 3. やっつける（加熱・殺菌）

最も重要な対策は、中心部まで十分に加熱することです。肉の色が完全に変わるまで、しっかりと火を通しましょう。

特に、ひき肉料理や内臓肉は内部まで菌がいる可能性があるため、中まで確実に加熱してください。

焼肉やバーベキューでは、生肉を扱う箸と食べる箸を必ず使い分けましょう。

これらのポイントを守り、安全に肉料理を楽しんでください。

■ 感染症の発生動向 1類～5類（全数把握）

		県全体	うち中部
1類	なし	0	0
2類	なし	0	0
3類	腸管出血性大腸菌	5	0
4類	レジオネラ	2	0
5類	梅毒	4	2
	後天性免疫不全症候群	2	2
	侵襲性肺炎球菌感染症	1	0
	水痘（入院例）	1	0

■ 感染症の定点当たり報告数

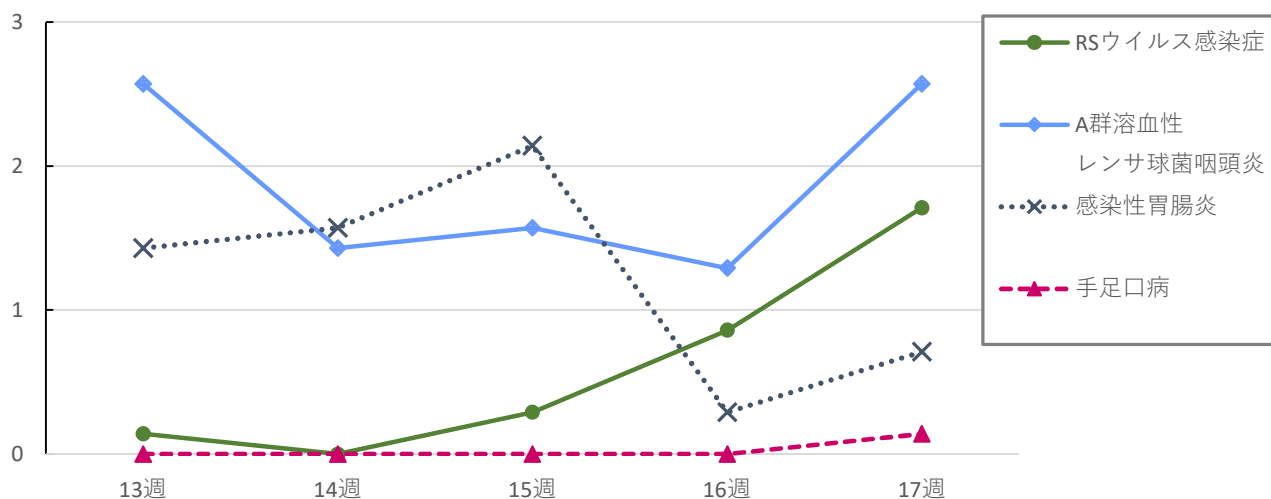
※直近5週間で報告された感染症のみ

	13週		14週		15週		16週		17週	
	中部	沖縄県	中部	沖縄県	中部	沖縄県	中部	沖縄県	中部	沖縄県
インフルエンザ	<b>13.31</b>	11.31	<b>9.85</b>	6.64	<b>5.23</b>	4.36	<b>4.92</b>	3.48	<b>6.08</b>	3.91
RSウイルス感染症	<b>0.14</b>	0.04	<b>0</b>	0.08	<b>0.29</b>	0.13	<b>0.86</b>	0.54	<b>1.71</b>	0.88
咽頭結膜熱	<b>0.14</b>	0.16	<b>0.29</b>	0.08	<b>0.43</b>	0.17	<b>0.14</b>	0.29	<b>0.57</b>	0.33
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	<b>2.57</b>	1.4	<b>1.43</b>	0.79	<b>1.57</b>	1.25	<b>1.29</b>	0.71	<b>2.57</b>	1.29
感染性胃腸炎	<b>1.43</b>	3.64	<b>1.57</b>	3.67	<b>2.14</b>	3.46	<b>0.29</b>	2.5	<b>0.71</b>	3.46
水痘	<b>0.43</b>	0.4	<b>1.29</b>	0.88	<b>1</b>	0.92	<b>1.14</b>	0.96	<b>1.43</b>	0.96
手足口病	<b>0</b>	0.04	<b>0</b>	0.04	<b>0</b>	0.04	<b>0</b>	0	<b>0.14</b>	0.13
突発性発疹	<b>0.29</b>	0.16	<b>0.14</b>	0.04	<b>0.57</b>	0.42	<b>0.14</b>	0.21	<b>0.14</b>	0.08
ヘルパンギーナ	<b>0</b>	0.04	<b>0</b>	0.04	<b>0.29</b>	0.08	<b>0</b>	0.04	<b>0.29</b>	0.21
流行性耳下腺炎	<b>0</b>	0.04	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0
急性出血性結膜炎	<b>0</b>	0.11	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0
流行性角結膜炎	<b>0</b>	1.22	<b>0</b>	1.22	<b>0.5</b>	1.11	<b>1</b>	1.33	<b>1</b>	1.78
細菌性髄膜炎（真菌性含む）	<b>0</b>	0	<b>0.5</b>	0.14	<b>0</b>	0.14	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0
無菌性髄膜炎	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0.14	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0
マイコプラズマ肺炎	<b>0</b>	0.29	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0.14	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0	<b>0</b>	0
COVID-19	<b>4.46</b>	2.82	<b>2.38</b>	1.91	<b>2.08</b>	1.5	<b>1.92</b>	1.39	<b>1.38</b>	1.16

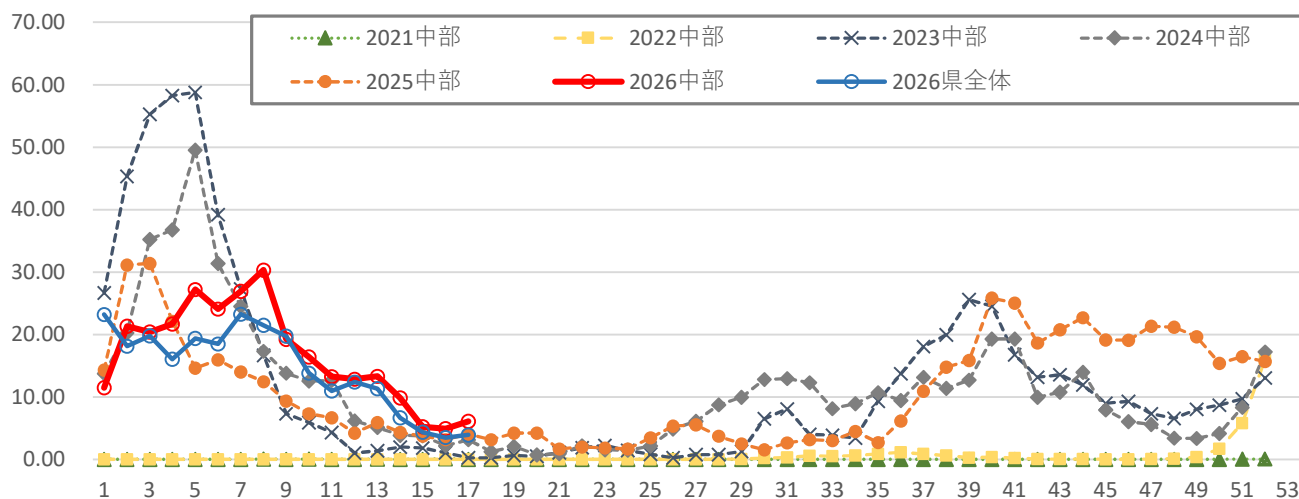
警報

注意報

■ 中部保健所管内の直近5週間の主な感染症の推移（10万人当たり患者数）



■ インフルエンザの過去5年の発生動向



■ 新型コロナウイルス感染症

