

ハンバーグの影に潜む“見えない敵”、  
O157による食中毒に注意しましょう!

2025年9月、加熱不十分なハンバーグが原因で、腸管出血性大腸菌O157による大規模な食中毒が発生しました。この前年の2024年にも「飲めるハンバーグ」と人気を集めたハンバーグ料理で、同様な食中毒事件が発生していました。そこで今回は、腸管出血性大腸菌による食中毒について説明します。



## 2024年と2025年に発生したO157による食中毒事件

2024年9月、千葉県船橋市の飲食店で提供された「飲めるハンバーグ」による食中毒が発生しました。半生状態で提供されたハンバーグを、高温で熱した鉄板で客が更に焼いてから食す料理でしたが、「鉄板の上で3分間焼いてから食べる」ということが客側に十分に伝えられていなかったために発生した事件です。2025年8月から9月にかけては、島根県安来市で提供されたハンバーグによる食中毒が発生し、県内外の患者数が100人と大規模な事件となりました。どちらの事件も共通していたのは、ハンバーグの内部が十分に加熱されていなかったことです。



## なぜハンバーグで発生しやすいのか

牛肉や臓器には、表面に細菌が付着していることがあります。かたまり肉の場合、表面をしっかり加熱すれば内部まで火を通さなくとも安全ですが、ひき肉にすると細菌が肉の内部まで混ざり込んでしまうのが問題です。つまり、ハンバーグを表面だけ焼いて中が赤いままだと、内部にいた細菌がそのまま生き残るということになります。

船橋市や安来市の事例では、提供スタイルや調理過程の中で、中心部まで十分加熱されていないハンバーグが提供された可能性が強く指摘されています。安全のためには、ハンバーグの中心温度が75°Cで1分以上保たれることができるとされています。

## 腸管出血性大腸菌とは?

腸管出血性大腸菌(EHEC)は、大腸菌の中でも特に強い毒素を出す種類の細菌です。特徴的なのは「ベロ毒素」と呼ばれる毒素で、これが腸の細胞を傷つけ、激しい腹痛や下痢、血便を引き起こします。健康な大人でもつらい症状が出ることがあり、子どもや高齢者では溶血性尿毒症症候群(HUS)などの重い合併症に進行することもあります。感染力が非常に強く、50個ほどのわずかな菌量でも発症するといわれています。また、患者の便に含まれる菌が手指や調理器具を通じて広がることもあり、二次感染も起こりやすい病原体です。



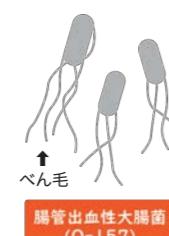
## ハンバーグ以外で危険な肉料理は?

厚生労働省は牛生レバーの提供・販売を禁じています。これはレバー内部に腸管出血性大腸菌が潜んでいることがあるからです。レバーは必ず十分に焼いてから食べるようにしましょう。豚や鶏については、レバーだけでなく筋肉部分も食中毒予防の観点から十分な加熱が必要です。また、サイコロステーキも食肉の断片をつなぎ合わせ成型したものなので、内部の赤い部分が完全になるまで十分に加熱することが必要となります。



## O抗原とH抗原による分類

腸管出血性大腸菌は、細胞表面にあるO抗原と、鞭毛の成分であるH抗原によって分類されます。「O157」とはO抗原として157番目に発見されたものを持つという意味で、現在約180に分類されています。もっとも有名なのがO157:H7という型で、食中毒事件の大半を占めています。O157以外にはO26、O111、O121などがよく食中毒の原因となる型です。



## 腸管出血性大腸菌による食中毒を防ぐために

1. 肉料理は中までしっかり加熱する
  2. 調理器具を生肉用と加熱済み食品用で分ける
  3. 調理前後・トイレ後はていねいに手を洗う
  4. 下痢や血便が続くときは早めに受診する
- など、これらを徹底することで、腸管出血性大腸菌による食中毒は大きく減らすことができます。

私の長年使用している愛車のランドクルーザーを塗装しました。  
ピカピカの愛車でドライブすることができます楽しみになりました。  
(70代／岐阜市 はまくさん)



わたしの  
ひとこと

## 健 康 講 座

## 今月のテーマ 白内障手術とそのタイミング

## 白内障とは

白内障とは、眼の中にある水晶体(カメラに例えるとレンズにあたる部分)が混濁してくる病気のことです。特殊な白内障もありますが、一般的には加齢による疾病です。水晶体は加齢により弾力性が失われ、40代頃に調節力が低下し、いわゆる老眼の原因となります。その後濁ってくことにより、眼鏡やコンタクトレンズを調整しても視力が低下していきます。やがて運転免許の更新ができなくなり、そのうち生活にも支障をきたすようになります。進行のスピードにはかなり個人差がありますが、加齢に伴い必ず皆さんのがかかる病気です。

## 白内障の治療

残念ながら濁った水晶体が透明に戻る薬はありません。混濁の進行をゆっくりにできるといわれている点眼薬はありますが、いずれ混濁は進行します。現在白内障の有効な治療は手術しかありません。しかし、白内障手術はとても洗練された手術となり安全性も極めて高く、所要時間も短いため広く行われています。

## 白内障手術とは

白内障の手術は、濁った水晶体を取り除き、代わりに眼内レンズを挿入します。ほとんどの方は手術によって視力が改善し、喜ばれることの多い手術です。

しかし、なかには手術後思ったような結果にならなかったとおっしゃる方もいます。これが白内障手術を受けるタイミングの難しさです。生活に困るくらいの白内障だった方は、ほとんどの場合手術後見やすくなったりと自覚します。しかし、白内障手術が安全になったため早期に手術を受ける方が増えています。そのため手術をしてもあまり変わらないということが起こりうるのです。

三宅 孝知 氏  
みやけ たかとも  
大垣市  
大垣三宅眼科

今月の  
先生紹介

## 白内障手術のタイミング

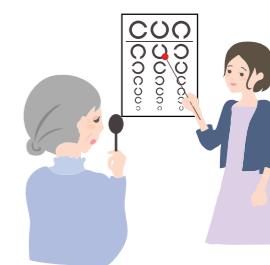
白内障とその手術についての理解がきちんとされれば、手術のタイミングに遅い早いではなく、手術を受ける本人の希望で決めて全く問題ありません。早く手術を受ければ自覚的に大きな変化は期待できません。しかし、将来的に必ず進行する白内障による見にくさを感じなくてすみます。

一方、生活に困るようになってから手術を受ければ、劇的な見にくさの改善を感じができる可能性があります。しかし、手術までに見にくさを我慢した期間ができると、進行した白内障は手術の難易度が上がり、合併症の危険性が増えます。

また、白内障で見にくくと自己判断していたら、白内障以外の疾病があって発見が遅れてしまうなんてこともあります。正解がないからこそ悩まれる方が多いと思います。私は悩まれるのであれば手術を先延ばしにして問題ないと考えています。しかし、運転免許の更新には必要な視力が法律で決まっていますし、期限も守らないと失効してしまいますので、眼鏡やコンタクトレンズを変えて視力検査にひっかかるようであれば、白内障手術を受けるタイミングとなります。

## 定期的な眼科受診を

以上のように、白内障は加齢により必ず進行する疾病です。運転免許が更新できず、びっくりして眼科受診される方ちらほいらっしゃいます。白内障手術をいつ受けたかは本人次第ですが、ある程度の年齢(私は60代以上をおすすめ)になりましたら必ず白内障はありますので、定期的な眼科受診をおすすめいたします。



デイサービスに行っておりますが、ティッシュペーパーを使った際に捨てられず、ポッケに入れたまま持ち帰ります。  
その事を忘れそのまま洗濯して、娘に叱られます。  
(90代／恵那市 しげちゃんさん)

