

知って防ごう!  
食中毒

# ノロウイルス

監修/丸山 務 (公益社団法人 日本食品衛生協会 学術顧問)

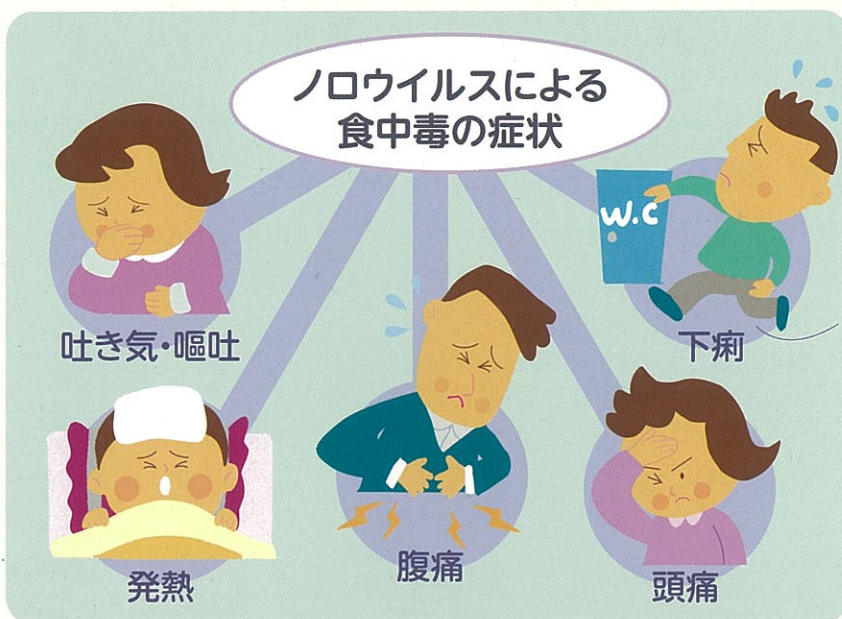
食中毒は夏の暑い季節にしか起こらないと思っていませんか。実は、秋から冬にかけて、もうひとつ食中毒のピークがあります。この時期に起こる食中毒の多くはウイルスによるもので、代表的なものとして、ノロウイルスがあります。つい油断しがちな季節ですが、食品の衛生管理や手洗いなど、しっかり行いましょう。

## ノロウイルスとは

小さな球形をしたウイルスで、11月から3月にかけての食中毒の主な病因物質です。ノロウイルスの食中毒を防ぐには、食べるによく加熱することが大切です。また、学校や高齢者施設などでの集団感染もよくみられます。ノロウイルスは人にだけ感染し、人以外の生物や食材中で増殖することはありません。人から人への感染を防ぐために、手洗いやうがいなどを頻繁に行いましょう。



小さな球形をしたウイルスで、11月から3月にかけての食中毒の主な病因物質です。ノロウイルスの食中毒を防ぐには、食べるによく加熱することが大切です。また、学校や高齢者施設などでの集団感染もよくみられます。ノロウイルスは人にだけ感染し、人以外の生物や食材中で増殖することはありません。人から人への感染を防ぐために、手洗いやうがいなどを頻繁に行いましょう。



## ●ノロウイルスによる食中毒の原因食品

ノロウイルスによる食中毒の原因食品のトップはカキなどの貝類ですが、ほかの食品からの感染も油断できません。いずれも生ものか加熱が不十分な加工食品などから感染しています。



## ●感染防止には加熱が有効

ノロウイルスは酸や70%アルコール(消毒用)、水道水の塩素濃度にも強く、また熱にも強いウイルスです。しかし、十分に加熱することで不活化させることができます。加熱調理するときは、食品の中心部の温度が85~90℃で90秒以上の加熱が目安です。

## ノロウイルス予防4カ条

ノロウイルスは食品中では増えず、人の腸管内でのみ増えます。そのため、嘔吐物やふん便を介した二次感染によって、周囲の人に移す危険性があります。予防するには、清潔を保つことと食品を十分に加熱することが基本です。わずかなウイルスの付着で感染するので、特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は、患者の近くや患者の使ったものに近づかないようにしましょう。

- 1 食品対策** 生ものを食べるのを極力避け、85~90℃で90秒以上加熱調理しましょう。
- 2 手洗い** ウイルスを洗い流すため、調理の前後、トイレやおむつ交換、ペットをさわった後などは、必ずせっけんをよく手を洗いましょう。
- 3 衛生管理** 調理器具の使用後はとどき次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)に浸して殺菌しましょう。
- 4 汚物処理** 嘔吐物、ふん便を処理するときは、マスクとプラスチック手袋を着用し、周りを汚染させないようにしましょう。

詳しくは裏面を!

- 1 **食品対策**
- カキなどの貝類には「生食用」と「加熱調理用」の表示区分があります。加熱調理用は生では食べられませんので注意が必要です。できれば貝類の生食は避け、加熱しましょう。
  - 食品の中心部まで85～90℃で90秒以上しっかり加熱しましょう。

2 **正しい手の洗い方**

- 1 指輪、時計などははずします。
- 2 流水で汚れを洗い落とします。
- 3 せっけんを十分泡立て、ブラシなどを使って30秒以上洗浄します。
- 4 温水で20秒以上洗い流します。(③～④は数回行くと効果があります。)
- 5 ペーパータオルなどでふき、乾燥させます。

※つめ、指先、手の甲、親指、指の間、手のしわは洗い残しが多いところです!

3 **調理器具の衛生管理**

<p><b>まな板</b></p> <p>下ごしらえ用とそのまま食べるもの用、肉・魚用と野菜用に使う面をわけましょう。また、使用後は洗剤でよく洗い、熱湯をかけ、日光をあてて乾燥させましょう。</p>	<p><b>フキン</b></p> <p>フキンや台フキンは洗剤で洗い、十分にすすいだ後、日光で乾燥させたものを常に用意しましょう。</p>	<p><b>食器類</b></p> <p>洗剤で洗ったらすすぎを十分にし、煮沸消毒しましょう。</p>
---	--	---

4 **ウイルスの飛散を防ぐため 特に注意が必要です!**

- ①患者の嘔吐物やふん便を片づけるときは、プラスチック手袋をつけ、直接さわらないようにしましょう。
- ②嘔吐物、ふん便は、はじめにウイルスの飛散を防ぐことに注意してペーパータオルでふきとりましょう。ふきとったペーパータオルは次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を60倍に希釈したもの(塩素濃度1,000ppm)に浸し、消毒しましょう。
- ③新しいペーパータオルに次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200ppm)を浸し、②でふきとった後を浸すようにふきましょう。

**ノロウイルスによる食中毒にかかってしまったら…**

ほかに原因がないのに、おもて面のような症状があったら、ノロウイルスによる食中毒が疑われます。そんなときは、次のことに気をつけてすぐ医療機関にかかりましょう。



■ **ぜったいにしてはいけないこと!**

- 素人判断で下痢止めや吐き気止めを飲まない
  - かぜと似た症状の場合も勝手に判断してかぜ薬を飲まない
- ※いずれもかえって悪化させる危険があります



■ **応急手当**

- 安静にさせる
- 嘔吐があるときは、洗面器などにそのまま吐かせる(ただし嘔吐物の処理には十分注意!)
- 嘔吐や下痢が激しいときは、水分を補給して脱水症状を防ぐ
- 寒がるときや手足が冷えているときは、あんかや湯たんぽで暖める
- 熱があるときは氷まくらをあてる



■ **お医者さんに報告**

- どんな症状があるか
- 嘔吐物やふん便の詳しい様子
- いつ、どこで、何を食べたか
- 一緒に食事をした人に同じ症状があるか
- 食べたものの残りがあれば持参する(直接さわらないように注意)
- ペットとの接触の有無…など

メモに書いておくと、慌てたり忘れてたりせずに報告できます!

