

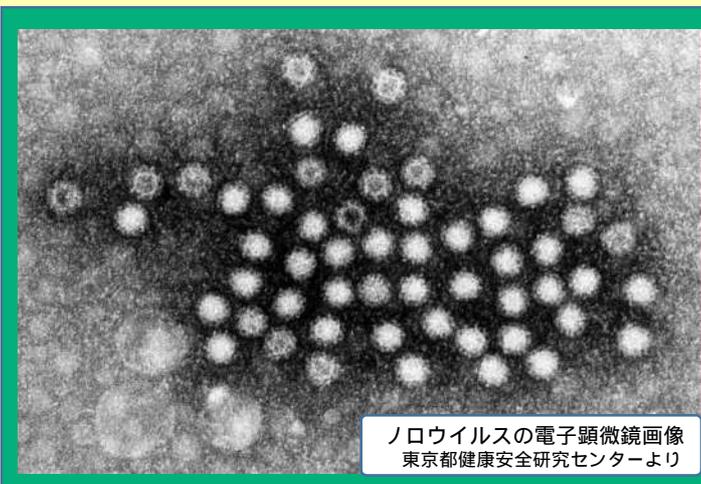
注意！ノロウイルス食中毒

ねりま食品衛生だより第72号 令和2年12月4日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区3992-1183 / 石神井地区3996-0633

インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスなど、ウイルスによる健康被害は多くありますが、食中毒の原因となるウイルスの多くはノロウイルスです。自分がかからないためにも、他人に移さないためにも、今回はノロウイルスに注目します！

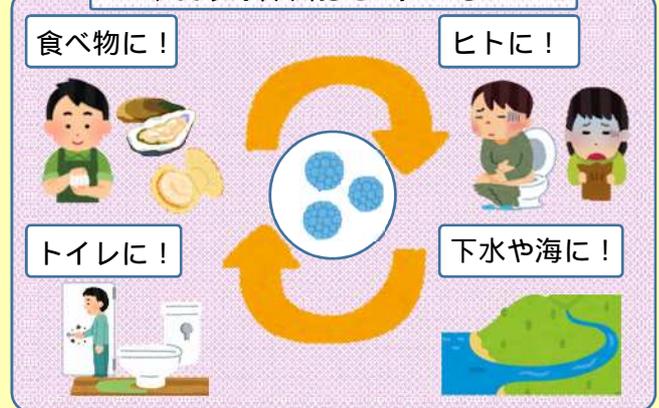
そもそも何者？ノロウイルス



ノロウイルスの電子顕微鏡画像
東京都健康安全研究センターより

ノロウイルスは、人のお腹の中で増殖し、冬を中心に胃腸炎を引き起こします。感染者のふん便やおう吐物に大量に含まれ、「トイレ 下水 海 二枚貝等 ヒト ふん便・おう吐物 トイレ」のように、私たちの生活環境を循環しています。手洗い不足からの食品汚染、二枚貝の生食、おう吐物の飛散等による感染経路があります。

ノロウイルスはどこにいる？



潜伏期間	24～48時間
主な症状	おう吐、下痢、発熱
感染経路	手洗いの不足 二枚貝の生食 おう吐物の飛散 等

ここがやっかい！ノロウイルス

とっても小さい...！

手のしわの奥まで入り込みます。乾燥すると、ホコリと一緒に舞い上がります。

汚染されたカーペットから舞い上がって、感染拡大した事例も！



アルコール消毒が効きにくい...！

インフルエンザウイルス等と比べるとアルコールが効きにくいので、過信は禁物！洗浄で数を減らし、とどめに消毒しましょう。



ノロウイルスに特に有効な消毒剤は塩素系漂白剤です。商品の注意書きに従い、薄めて使用しましょう。

少しの量で感染する...！

感染力が強く、ほんの少し口に入れば感染、発病します。食品の中では増えません。

発病に必要な数	
ノロウイルス	100個程度
食中毒菌 (腸炎ピブリオキ)	100,000～ 1,000,000個

感染しても無症状の場合も...！

感染しても無症状の人を健康保菌者といいます。知らないうちに周りに広げてしまうかもしれません。



ノロウイルス食中毒予防の4原則

食中毒予防の3原則は「つけない、ふやさない、やっつける」ですが、ノロウイルス食中毒予防の4原則は「もちこまない、ひろげない、つけない、やっつける」です。食材や調理方法だけでなく、環境からの汚染にも対策が必要です。

もちこまない！



キッチンに持ち込まないように、普段からの生活に注意！

POINT

特に食品に携わる方は、加熱不足の二枚貝を食べるのを控える等、感染予防に努めましょう。

- ・ 普段からの健康管理
- ・ 感染したら仕事や学校を休むことも検討
- ・ 家に帰ったら **手洗い**

体調悪いな…。周りに移さないよう、今日は休もう。



ひろげない！



キッチンに広がってしまうと、調理環境や器具から食品に移ってしまうかも。広げない対策や習慣が大切！

POINT

- ・ おう吐物等の適切な処理（ページ下部Q2を参考）
- ・ 定期的な清掃・消毒
- ・ トイレや汚物を触った後の **手洗い**

消毒液には塩素系漂白剤！

つけない！

「実は感染しているかも…」と常に意識して手洗い！



しっかり手洗いが一番重要！
加熱をしない食品には素手で触れないことをオススメします！

POINT

- ・ 調理をする前、生ものを触った後、食事の前の **手洗い**
- ・ 食品に直接触らない



使い捨て手袋、トング等を活用！

やっつける！（加熱する）

餅つき大会で食中毒の事例も…。お雑煮などにして煮込むのはいかが？

加熱によってウイルスは不活化。温度や時間を管理しましょう！

POINT

- ・ 加熱条件は85～90で90秒以上
- ・ 食品の **中心まで火を通す**



網焼きは、中まで火が通りにくいので注意

ノロウイルスにかかってしまったら？

ノロウイルスに特效薬はありません。水分補給をして安静に。病院を受診し、お医者さんの指示に従いましょう。感染拡大を防ぐためには以下のことにも注意してください。

Q1. 汚れた服や布団はどうすればいい？

A1. 汚れたものは別に分けて洗濯。塩素系漂白剤、熱湯、アイロンなどで適切な消毒。汚れがひどい時は廃棄しましょう。



Q2. おう吐物はどうやって処理するの？

A2. 手袋、マスク等を身に着ける。消毒液・ゴミ袋を準備。ペーパータオル等で外側から内側へぬぐい、ゴミ袋へ。汚れた場所とその周辺を消毒。最後に手洗い、換気をする。詳細は右の動画で確認しましょう！

動画で詳しく！



～ノロウイルス対策のためのおう吐物の処理方法～



東京都公式動画チャンネル「東京動画」より

Q3. 元気になればもう大丈夫？

A3. 便からノロウイルスが出続けることがあるので、周囲に広がってしまうかも。しっかり手洗いで「もちこまない、ひろげない、つけない」を習慣に！

