

知って防ごう！

ノロウイルス食中毒

**健康管理****十分な加熱****家庭における食中毒予防の主役はあなたです！**

多くの皆さんが食中毒と聞くと外食に起因するものを連想されますが、家庭で調理された食品を原因とする食中毒も多数発生しています。

食中毒の多くは、不適切な食品の取り扱いや、食品の持つリスクへの認識不足が原因となって発生しています。

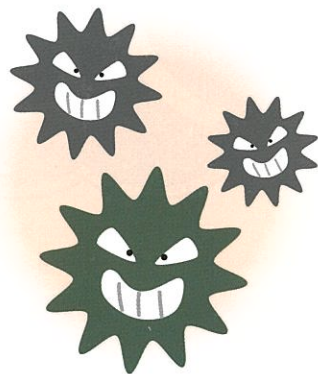
食品の持つリスクを正しく知って、適切に食品を取り扱うことにより家庭での食中毒は防ぐことができます。

本冊子では**ノロウイルス**にスポットを当て、**原因となりやすい食品とその予防方法**をまとめましたので、安全で安心な食生活を実践してください。

**大阪市保健所衛生課**

ノロウイルスの特徴を知ろう

- ノロウイルスによる食中毒は、一年を通して発生していますが、特に**冬期**に流行します
- 非常に感染力の強いウイルスです
一般的な細菌性食中毒の場合、発症するには10万～100万個程度の細菌が必要ですが、ノロウイルス食中毒の場合、**10～100個程度のノロウイルスで発症します。**
- 食品中では増えることはなく、人の体内で増えて発症します
- アルコール消毒薬はあまり効果が期待できません
200ppm以上の濃度の次亜塩素酸ナトリウムによる消毒や、**煮沸などの加熱（85～90℃90秒以上）**を行わないと感染力を失いません。
- 回復後も糞便中に排出されます
症状が治まってからも糞便中にノロウイルスが**2～4週間**は排出されます。



ノロウイルスの症状を知ろう

- 感染してから通常**24～48時間**で**嘔吐・下痢**などを主とする**消化器症状**が現れ、3日間程度続きます。38℃程度の発熱を伴うこともあり、幼児では脱水症、また高齢者では嘔吐物の誤えんによる窒息や肺炎に注意する必要があります。
- 重篤な後遺症が残ることはありませんが、症状が治まってからも2～4週間は糞便中にノロウイルスが排出されるので注意が必要です。

ノロウイルスの感染を予防しよう

■ 手洗いについて

帰宅時、トイレの後、調理前、調理の区切り、食事前などには石けんをよく泡立てて、指先から手首まで洗い、十分な流水ですすぎましょう。特に洗い忘れが多い親指や手の甲などは注意して洗いましょう。また、タオルは自分専用のものを使い、他の人との共用はやめましょう。



■ トイレなどの消毒について

感染者が排便した後に触れた部分（トイレのドアノブ、便座、洗浄レバー、ペーパーホルダーなど）は200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで消毒後、十分に薬剤を拭き取りましょう。



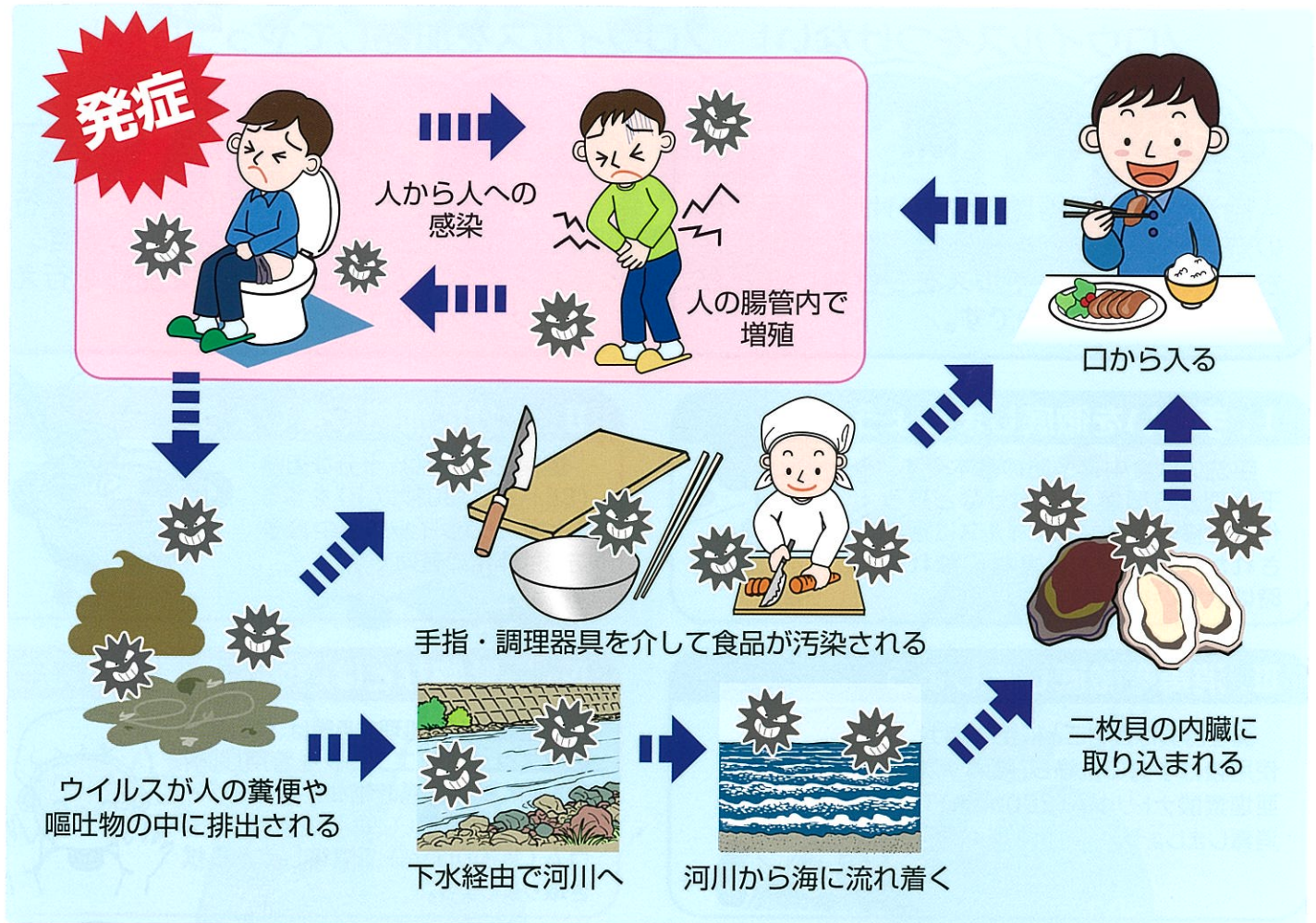
■ 嘔吐物や糞便で汚れた衣類やオムツの処理について

- 処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用しましょう。
- 嘔吐物や糞便はペーパータオルなどで静かに拭き取り、1000ppmの次亜塩素酸ナトリウムで消毒後、水拭きしましょう。
- 糞便で汚れた衣類などは85～90℃90秒以上の熱水洗濯又は1000ppmの次亜塩素酸ナトリウムに10分間浸し消毒した後、通常通りに洗濯しましょう。また他の洗濯物とは別に洗濯しましょう。
- 拭き取った嘔吐物や手袋、汚れたオムツなどはビニール袋に密閉して廃棄しましょう。
- 処理が終わった後は、石けんで手洗いをしましょう。
- 処理をする時や処理をした後はよく換気をしましょう。

（※次亜塩素酸ナトリウムを使用する際は、衣類が色落ちする場合があるので注意しましょう）



ノロウイルスの感染経路について知ろう



食品→人、人→食品→人(食中毒)、人→人(感染症)
の3つの感染経路があります

食中毒

食品 → 人

ノロウイルスを蓄積しているカキなどの二枚貝を生または加熱不十分な状態で食べてノロウイルスに感染します。



人 → 食品 → 人

ノロウイルスに感染している人の手指などを介して汚染された食品を食べてノロウイルスに感染します。



人 → 人 (感染症)

感染者の嘔吐物・糞便などの飛沫やこれらの処理の時に直接ノロウイルスに感染します。



ノロウイルスの二大対策

ノロウイルスをつけない! ノロウイルスを加熱してやっつける!

つけない 清潔

手洗いや調理器具の使い分け、調理器具の洗浄、消毒などを徹底し、常に清潔に保ち、食品にノロウイルスをつけないことが最も有効な予防方法です。

I. 手洗いを徹底しましょう

手洗いは食中毒予防の基本です。下処理から調理、盛り付けなど違う作業に移る時や、ノロウイルスに汚染された可能性がある食材に触れた時は手洗いをしましょう。



III. 消毒を徹底しましょう

調理器具は食材ごとに使い分け、使用後は十分に洗浄し、熱湯や次亜塩素酸ナトリウム(200ppm)で消毒しましょう。



やっつける 加熱

十分な加熱(85~90℃90秒以上)を行うと、ノロウイルスは感染力を失います。また、食べる直前に再度十分な加熱を行えば、リスク回避できます。

II. 十分に加熱しましょう

調理をする時は、十分な加熱(85~90℃90秒以上)をすることが、ノロウイルス食中毒予防には非常に有効です。



IV. 嘔吐物などは適切に処理しましょう

嘔吐物などを処理する時は、使い捨てのマスク、手袋、エプロンを着用し、飛沫を防ぐために嘔吐物などをペーパータオルなどで覆い、次亜塩素酸ナトリウム(1000ppm)で消毒してから拭き取りましょう。



V. 下痢、嘔吐などの症状があるときは、調理しないようにしましょう

ノロウイルス食中毒のほとんどは、調理をする人がノロウイルスに感染していて、その人を介して汚染された食品を食べることで発生しています。調理をする人は日頃から健康管理に注意しましょう。



約200ppmの次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

2ℓのペットボトルを用いて簡単に作ることができます

原液の塩素濃度が1%の商品の場合 → 水2ℓに対し原液40ml(キャップ8杯)

原液の塩素濃度が6%の商品の場合 → 水2ℓに対し原液10ml(キャップ2杯)

原液の塩素濃度が12%の商品の場合 → 水2ℓに対し原液5ml(キャップ1杯)

(ペットボトルのキャップ1杯は約5mlです)

正しい知識を持って、食品のリスクを知ることによって食中毒は予防できます。
日ごろの食生活の中にあるリスクを正しく認識し、食中毒から身を守りましょう。

このパンフレットの内容に関する
お問い合わせ先

大津市保健所衛生課

TEL 077-522-8427 FAX 077-525-6161