

# 食中毒予防 ①



冬期に発生しやすい食中毒

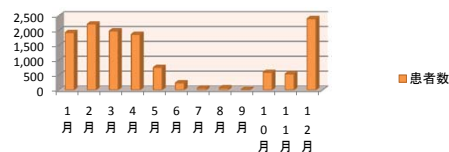
**ノロウイルス** に注意しましょう!

ノロウイルスによる胃腸炎は1年を通して発生しますが、特に冬期に流行します。

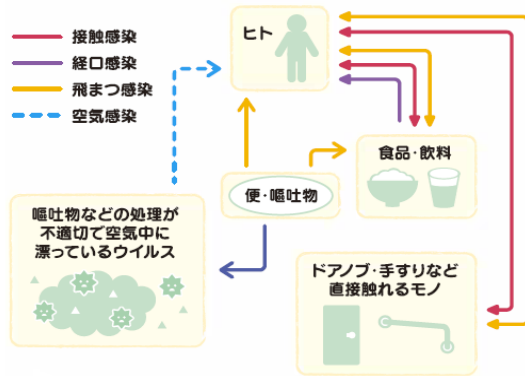
ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染し人の腸管で増殖、嘔吐や下痢などを起こします。抵抗力の弱い子供や高齢者の方では重症化したり、また、嘔吐物を誤って気道に詰まらせるなどして死亡に至る場合があります。

感染力のとても強いウイルスです。ノロウイルスを知ってしっかり予防しましょう!

平成25年  
ノロウイルス月別発生状況



## 食中毒における ノロウイルスの感染ルート



主な感染経路は、「ヒトからヒトへ」・「食品からヒトへ」の感染です。



### 経路① ヒト → モノ → ヒト または、ヒト → 食べ物 → ヒト

ウイルスに汚染された人の手やその人が触れたドアノブや手すりなどに触れ、そのまま食品などを介して摂取(接触感染)また、調理器具などを介してウイルスに汚染された食品を食べた場合、あるいはウイルスで汚染された水を摂取(経口感染)

### 経路② ヒト → ヒト

ウイルスに感染された人からの便や嘔吐物やタオルなどからの感染(接触感染)や嘔吐物の処理が不適切で床などに残ったウイルスが乾燥、空気中に拡散され鼻や口から入ることによって感染(空気感染)または、せきやくしゃみなどでウイルスが鼻や口から入ることによる感染(飛まつ感染)

### 経路③ 食べ物 → ヒト

ウイルスを取り込んで蓄積しているカキや二枚貝を生あるいは十分に過熱せず食べた場合(経口感染)



## /ロウウイルスとは



### 原因

- 二枚貝など
- 汚染された人の手など



### 菌の特徴

- 少量のウイルス量でも発症(体内で増殖)
- 熱には弱い
- 冬期に多く発生

### 症状

- 下痢 ● 嘔吐 ● 吐き気
- 腹痛 ● 発熱

潜伏期間  
**24~48時間**  
(摂取したウイルスの数による)

**注意** 症状が治まった後も1週間から1ヶ月間ウイルスは便に排泄されます

※ /ロウウイルスの主症状は、嘔吐と下痢です。特に嘔吐は突然、急激に強く起こるのが特徴です。潜伏期は一般に24~48時間で、下痢嘔吐といった症状は1~2日程度でおさまります。気をつけなくてはならないのは、症状がなくなってから1週間~1ヶ月程度はウイルスを排出すること、その間はその人が感染源となりうることです。/ロウウイルスに感染しても発症しない場合もあります。発症しない人でもウイルスを排出することが知られており、注意が必要です。

**症状がでたら** 医療機関への早めの受診を心がける

**注意** 自己判断での薬の服用は症状を悪化させる場合があります

## /ロウウイルス食中毒 予防方法



ノロウイルス食中毒予防の基本は

- きっちり手洗い
- しっかり加熱

- 帰宅時やトイレの後、調理の前後や食事の前など手をよく洗う



- 包丁やまな板などの調理器具洗浄も忘れずに



- 生の二枚貝を触った手で他の食品を扱わない



- 食品は十分な加熱(85℃で1分以上)



### 手洗いはしっかり 上手な手の洗い方

- 1 石けんをつけ、手のひらをもう一方の手で十分に洗う
- 2 手の甲全体や指先、指と指の間、手首まで丁寧に
- 3 手首まで洗い、流水でよくすすぐ
- 4 清潔なタオルでしっかりとふく

### ※加熱時の注意!

電子レンジで加熱する場合は、均等に熱がいきわたるように、  
・厚さにばらつきのある食品は平坦にする  
・時々かき混ぜるなど  
ムラなく加熱することが大切です。

## こんなところも要注意！

### トイレ関連

- 便座(便器)
- ドアノブ
- 手洗い水道栓



### 台所関連

- 排水溝
- 冷蔵庫の取っ手
- 包丁などの柄の部分



※家族みんなが触れる箇所トイレ、台所関連のほか手すりやリモコン、カーテンなども要注意です。

しっかり消毒しましょう！

### 有効な消毒方法

- ① 加熱消毒 … 85℃で1分以上
- ② 塩素系消毒液(次亜塩素酸ナトリウム)による消毒 (塩素濃度0.02~0.1%)

#### 塩素濃度0.02%の消毒液の作り方

家庭用の塩素系漂白剤20ml(キャップ1杯弱)に対し水道水5L



## 適切な処理で二次感染を防ごう

作業時はエプロン、マスクと手袋を使用し、換気を十分に行い、使用後の手袋やペーパータオルなどはビニール袋に入れ捨てましょう。

- 感染した汚物(吐いたものなど)が付着した衣類やタオルなどは…  
洗濯機が汚染しないよう、バケツやたらいなどで水洗いし、更に塩素系消毒液(塩素濃度0.02%以上)で消毒する。
- 嘔吐物などは…  
ペーパータオルなどで静かに拭き取り、ビニール袋に密閉して廃棄する。床などは塩素系消毒液で丁寧に拭く。
- 下痢をしている人の入浴は… シャワーのみにするか、一番最後に。

