

# ノロウイルス食中毒について知ろう!

## ノロウイルス食中毒ってどんなもの?

- 1年中発生していますが、特に冬に流行します
- 手指や食品などを介して口から感染し、  
腸内で増加し、おう吐、下痢、腹痛  
などを起こします
- 健康な人は軽症で回復しますが、子どもやお年寄り  
は重症化したり、吐いたものを  
気道に詰まらせ死亡することがあります
- ワクチンや有効な抗ウイルス薬はありません



どうすれば予防できるだろう・・・



## ノロウイルスの特徴と対策

カキ、アサリ、シジミなどの二枚貝に存在します

ノロウイルスに汚染された食品から感染します

**ポイント** 食品はしっかり加熱しましょう

一般的にウイルスは熱に弱く、加熱するとウイルスの活性が失われます。ノロウイルスの汚染が考えられる二枚貝などの食品は、**中心部が85℃～90℃で90秒以上**の加熱が望まれます。特に子どもやお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱することが重要です。

ヒトからヒトへ間接的に感染します

感染しても症状が出ない場合があります

症状がなくなっても1週間から1か月はウイルスの排出が続くことがあります

**ポイント** 下痢やおう吐の症状がある人は調理しないようにしましょう  
自分がノロウイルスに感染しているかもしれない、と考えた上で  
日頃から手洗いを徹底しましょう

## 効果的な手洗いの手順



## 手洗いのタイミング



## 正しい消毒方法を学びましょう



一般的な感染症対策として、消毒用エタノールや逆性石けん(塩化ベンザルコニウム)が用いられることがあります。ノロウイルスを完全に失活させる方法としては、次亜塩素酸ナトリウムや加熱による処理があります。物によって消毒方法を使い分けるとよいでしょう。

### 次亜塩素酸ナトリウム

洗剤などを使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度 200ppm)で浸すように拭くことでウイルスを失活できます。金属製調理器具や木のまな板など、適さない素材もあり注意が必要です。

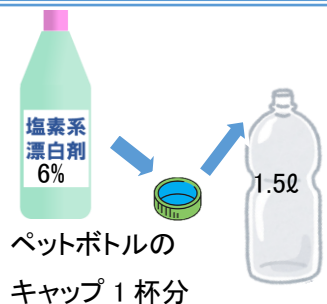
### 加熱による処理

熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱が有効です。加熱できる物については加熱をおすすめします。

## 消毒液の作り方

調理器具・食器類用の消毒液は、1.5ℓのペットボトルに、ペットボトルキャップ1杯分(約5ml)の塩素系漂白剤(有効塩素濃度6%のものを使用する場合)を入れ、いっぱいになるまで水道水を満たすことで作ることができます。

- ※1 製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ※2 次亜塩素酸ナトリウムには金属腐食性があります。金属部(ドアノブ等)を消毒した後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- ※3 作った消毒液は、時間とともに徐々に分解されてしまいますので、原則作り置きはせず使うときに作りましょう。
- ※4 次亜塩素酸ナトリウムを取扱うときには、手袋を使用しましょう。



食中毒予防の3原則 食中毒原因物質をつけない! 伝えない! やっつける!