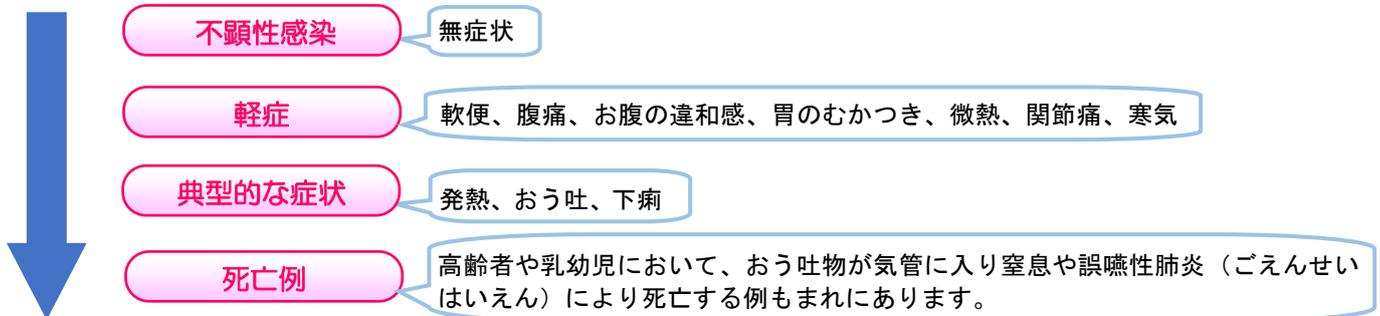


知らない間に感染させているかも・・・?!

## 不顕性感染に注意しましょう

ノロウイルスに感染しても、症状が出ない場合があります。これを「不顕性感染（ふけんせいかんせん）」と呼びます。また、軟便やお腹の違和感など軽い症状だけの場合もあります。このような場合、自身に症状が出ないためノロウイルスを持っていることに気づかずに感染を拡げてしまうことがあります。

### ノロウイルスに感染したときの症状はそれぞれ



症状がなくても、ノロウイルスに感染しているため腸内ではウイルスがふえて便とともに排出されます。そのため、いつも「自分はノロウイルスを持っているかもしれない」といった意識をもち、手洗いなどの衛生管理を徹底して食品を取り扱しましょう。

### ノロウイルスはやっかいなウイルス

#### 便やおう吐物のなかには無数のノロウイルスがいます

ノロウイルスに感染すると、便やおう吐物の中に大量のウイルスが排出されます。症状がある人の場合、その量は患者の便1gあたり10億個以上で、おう吐物の場合は1gあたり100万個程度あります。

#### ノロウイルスはとても小さい！

ノロウイルスの大きさは、35nm～40nmです。ヒト（身長1.8メートルとする）と比較すると、ノロウイルスは5000万分の1程度になります。

このようにとても小さいために、手指に付着すると、しわや指紋、爪と皮膚の間に入り込み、手洗いで流し落とすことが簡単ではありません。また、小さいためにおう吐物が乾燥すると空気中にちりやほこりと一緒に舞い上がります。また、一度舞い上がると空気中に長時間浮遊し続けます。

#### ごく少量のウイルスで感染してしまう

こんなに小さいノロウイルスですが、100個もあれば人に感染・発症してしまうといわれています。

# 気づかないうちに食品汚染しないためには

調理する上で食品汚染しないためには、ノロウイルスを食品に「つけない」ことと、「やっつける」ことが大切になります。

対策方法を見ていきましょう。

食中毒予防の3原則  食中毒原因物質を **つけない!** **ふやさない!** **やっつける!**

↑今回はここをチェック!!↑

## 原則① つけない

ノロウイルスを



手指から食品にノロウイルスがついてしまうことを防ぎましょう!

ノロウイルスに感染した人の便の中にはノロウイルスがいます。トイレに行ったあとには手指にノロウイルスが付着してしまうため、手指についたノロウイルスを食品につけないよう対策する必要があります。

### 正しく手を洗いましょう

- 1 腕時計・指輪等を外す。
- 2 手と腕を流水でぬらし、せっけんをつける。
- 3 手や腕をこする（各5回程度）。



- 4 流水でしっかりとすすぐ（20秒程度）。

 **2度洗いしましょう!**  
※2~4を2度くりかえすと、より効果的です。

- 5 ペーパータオルや清潔なタオル等で手をよくふき、水分を落とした手に消毒用アルコールをすりこむ。



### 体調が悪いときは調理をさけましょう

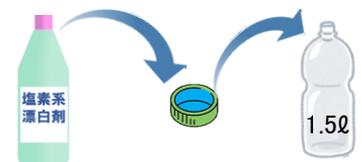
吐き気や腹痛等の軽い症状でもノロウイルスによる症状かもしれません。食品への二次汚染をさけるため、体調が悪いときは調理をさけましょう。

### 調理器具等は“塩素消毒”しましょう

次亜塩素酸ナトリウムを含む市販の塩素系漂白剤を希釈することで、ノロウイルスに有効な、調理器具や食器用の消毒液を作ることができます。

**調理器具・食器類用の消毒液(\*)の作り方**  
[有効塩素濃度6%の塩素系漂白剤製品を利用する場合の例]  
\*:有効塩素濃度0.02%(200ppm)

1.5 リットルのペットボトルに、ペットボトルキャップ1杯分(約5ミリリットル)の塩素系漂白剤を入れ、いっぱいになるまで水道水で満たすことで作ることができます。



## 原則③ やっつける

ノロウイルスを

貝類を生で食べることはノロウイルス感染の原因になりやすいため、高齢者や乳幼児は避けましょう



ノロウイルスを「つけない」ことに注意していても、食品そのものがノロウイルスに汚染されている場合食中毒を防ぐことはできません。食品中のノロウイルスを不活化させる唯一で確実な方法は、「熱を加える」ことです。中心部 85℃~90℃で 90 秒以上を目安に加熱しましょう。