

これから増えます！ノロウイルス食中毒

夏が終わり、食中毒の季節も終わったと思っている方も多いのではないのでしょうか。

これからの冬はノロウイルス食中毒が非常に多く発生する季節です。

ノロウイルス食中毒を起こさないために適切な対策をとりましょう。

ノロウイルスとは

ノロウイルスは人の腸管内にいて、下水から海に流れてカキ等二枚貝の内臓に蓄積（消化器部位に濃縮）されます。

◎ 人の腸管内で増殖

カキ等二枚貝の体内や、食品中では増殖しません。

◎ 強い感染力

少量のウイルス（10～100 個程度）が口に入っただけでも感染します。

◎ 潜伏期間は 24～48 時間、症状はおう吐、下痢、発熱等

感染しても症状が出ない人や、症状の軽い人もいます

特に、おう吐は突然、抑えることができないほど急激に強く起こるのが特徴的です。

また、こどもや高齢者が感染した場合、健康な成人よりも重症になりやすいので注意が必要です。

感染後、1週間～1ヶ月間にわたり便中にノロウイルスを排泄します。



ノロウイルスはあらゆるものを介して感染する

食品から感染（食中毒）

- ・生ガキ等の二枚貝を食べて発症
- ・ノロウイルスに感染した人がよく手を洗わないで調理した結果、食品にノロウイルスが付着し、それを食べた人が発症

人から感染（感染症）

感染者のおう吐物やふん便を介して感染
または、飛沫が乾燥・空気中へ浮遊する空気感染



ノロウイルス食中毒って、生ガキを食べなければ大丈夫だと思っていた・・・

最近の食中毒事例を見ると、調理または配膳のときにノロウイルスを持った人から汚染してしまうことが多いみたいだよ。



ノロウイルス感染予防対策

◎ 加熱が必要な食品は中心部まで十分に加熱（85℃～90℃で90秒間以上）しましょう。
（湯通し程度の不十分な加熱ではウイルスの感染力は失われません。）

◎ トイレの後、調理をする前、食事の前にはしっかり手を洗いましょう。
（せっけんで10秒もみ洗いした後、流水で15秒すぐを2回繰り返すと効果的です。）

◎ 調理器具・食器類の消毒を行う際、アルコールは効果が低いため、塩素系の消毒剤もしくは熱湯を使用しましょう。

◎ 下痢やおう吐などの症状がある時は、調理はやめましょう。

※ 感染症対策としてはおう吐物やふん便の処理は使い捨てマスク、手袋、前掛け等を使用した適切な処理を行い、処理後は十分な手洗い・消毒とうがいをしっかり行いましょう。

調理器具・食器類用の消毒液の作り方

*：有効塩素濃度0.02%（200ppm）

[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]

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。



ノロウイルスは感染しても症状が出ない場合があります、知らぬ間にノロウイルスを排出していることがあります。

自分はいつでもノロウイルスを排出しているかもしれないと考え、手洗い等食中毒予防対策をしっかりと行いましょう。



「食中毒予防の3原則」で食中毒を防ぎましょう！

食中毒菌やウイルスによる食中毒は、食中毒予防の3原則「つけない」、「ふやさない」、「やっつける」をそれぞれ徹底して実践することにより対策することができます。

食中毒菌等を

つけない

- 調理前・食事前・トイレ後や、生肉・生魚・卵の殻に触れた後等は、せっけんを使って手を十分に洗いましょう。
- 生肉・生魚の汁等を他の食材につけないようにしましょう。
- 生肉・生魚を扱う包丁・まな板やトングなどは専用の物を用意しましょう。

食中毒菌を

ふやさない

- 食品・食材を保管する場所の温度に注意しましょう。
- 包装食品は表示された保存方法に従って保存しましょう。
- 冷蔵庫内でも細菌はゆっくと増えるので、食材はできるだけ早く調理しましょう。
- 調理後の食品は早めに食べきりましょう。

食中毒菌等を

やっつける

- 生肉や生食用でない魚等は、中心まで十分に加熱しましょう（加熱のめやす：食中毒菌対策として75℃で1分間以上、ノロウイルス対策として85～90℃で90秒間以上）。
- 調理器具・食器・シンク等を熱湯や塩素系漂白剤等で殺菌・消毒することも有効です。

