

食べものの ミミより情報

2023-2024 年

冬号
Vol.50

冬はご注意！ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒や感染症は、1年を通して発生していますが、特に冬に急増します。感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染・発症することが特徴です。

感染ルートは？

食品から人へ

- ・感染した人が調理などをして、汚染された食品を食べて感染
- ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝を食べて感染



人から人へ

- ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染
- ・感染した人のふん便やおう吐物からの二次感染



症状は？

感染すると24～48時間後におう吐、下痢、発熱などの症状が現れます。発症後、通常1～2日で回復しますが、抵抗力が弱い幼児や高齢者では症状が重くなることがあります。

症状のない「不顕性感染」に注意

ノロウイルスに感染しても症状が出ないことがあります。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の軽い症状だけのこともあります。

不顕性感染では、自覚症状がないため感染していることに気づかずに食品や環境を汚染してしまいます。感染を広げないために、日頃から「ノロウイルスに感染しているかもしれない」という意識を持って、手洗いを習慣にしましょう。

食中毒予防3原則

食中毒
原因物質を

「つけない！」

手洗い・
二次汚染防止

「ふやさない！」

冷蔵保管
早めに調理
早めに食べる

「やっつける！」

十分な加熱・
洗浄・消毒

ノロウイルス予防のポイント

手洗い

洗うタイミングは？

- ・帰宅後 ・トイレの後
- ・調理前 ・食事前
- ・汚物処理の後

健康管理

体調をチェック！

おう吐・下痢の症状があるときは、調理はやめましょう。

消毒

消毒液は？

塩素系の消毒剤が効果的です。消毒用アルコールはあまり効果がありません。

加熱

調理は？

二枚貝は、85～90℃、90秒以上で、中心部まで加熱しましょう。

手洗いを習慣にしよう

1

手のひら



手を流水で濡らし、石鹸を泡立てて、手のひらをこする。

2

手の甲



手の甲を伸ばすように指先までこする。

3

指先



指先、爪の間をこする。

4

指の間



指を合わせて指の間を洗う。

5

親指まわり



親指をねじり洗いする。

6

手首まわり



手首をこする。

✓ 2度洗いが効果的です！

✓ しっかり洗い流したら、ペーパータオルや清潔なタオルで水分をふき取りましょう。

手洗いチェッカーを貸し出しています

対象は、市内の食品関係施設、社会福祉施設、学校、医療施設などです。

貸し出しを希望される方は、事前に予約の電話をお願いします

専用ローションを手につけ、せっけんでローションを洗い落としてから、手洗いチェッカーにかざします。

洗い残しがあるとローションが白く光るので、正しい手洗いができたかどうか確認できます。

■発行：町田市 ■編集：町田市保健所 生活衛生課 食品衛生係

東京都町田市中町2-13-3 保健所中町庁舎 電話：042-722-7254(直通) FAX:042-722-3249