



## 冬こそ注意! 「ノロウイルス」による食中毒!

ノロウイルスに感染すると、感染してから24~48時間で下痢、吐き気、腹痛、発熱(38℃以下)などの症状がでます。ただし、感染しても全く症状の出ない(不顕性感染)人もいます。ノロウイルスの感染は、食品や水を介して感染する場合(食中毒)と、ヒトからヒトへ飛沫感染等で感染する場合(感染症)があります。

ノロウイルスによる食中毒・感染症が多くなるこれからの季節。正しい知識を持つことが予防につながります。毎日の健康のために、下記のクイズにチャレンジしてノロウイルスに備えましょう!



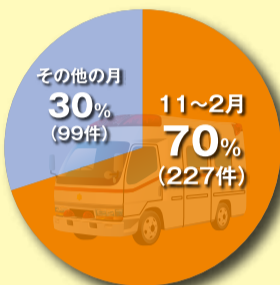
### ノロウイルスによる食中毒の発生時期はいつ頃がもっとも多い?

- ① 春 ② 夏 ③ 秋 ④ 冬

A ④ 冬

特に11月くらいから増加し始め、12月~翌年1月が発生ピークとなる傾向があります。ノロウイルスは低温になると生存時間がさらに延びると言われています。また空気が乾燥しているため、飛沫感染や空気感染しやすくなることも冬場に流行する理由と言えます。しかし近年では、流行時期以外の5月から10月にもノロウイルスの発生が見られるので、1年を通して注意が必要です。

●ノロウイルス食中毒の発生時期別件数(年間)



\*出典:厚生労働省食中毒統計(平成19~23年の平均)

### ノロウイルスに感染した人の体内には、どのくらいの期間ウイルスが生き残っている?

- ① 症状がなくなるまで  
② 症状がなくなってから約1週間  
③ 症状がなくなってから1年以上

A ② 症状がなくなってから約1週間

ノロウイルスに感染すると一般的に数日で回復します。しかし回復後も、ふん便中には1週間程度、さらに長い時で1か月間もウイルスの排出が続くこともあります。このため、回復した後も特に食品の取扱いには注意が必要です。

### ノロウイルスをネズミの大きさにすると人の大きさはどのくらいになる?

- ① 東京タワー ② 日本列島 ③ 地球

A ③ 地球

ノロウイルスがとても小さいウイルスだということも、とても重要な特徴です。その大きさは、30~40nmほど。このため、皮膚のシワやくぼみにも入り込みやすく、適切な手洗いによりノロウイルスを洗い落とすことが必要です。

\*1nm(ナノメートル)は100万分の1mm

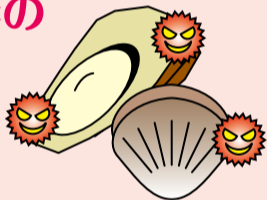


### ノロウイルスによる食中毒の原因になりやすい食品は?

- ① マグロ ② カニ ③ 生カキ

A ③ 生カキ

ノロウイルスの原因食品は、特にカキを含む二枚貝が多く報告されています。東京都の調査でも生カキを食べて下痢・おう吐等を発症した患者の約70%からノロウイルスが検出されています。二枚貝の生息域がノロウイルスに汚染されると、ノロウイルスを体内に蓄積してしまうと考えられます。また、ノロウイルスに感染した食品取扱者を介して食品が汚染されたことが原因になっているケースも多いので、マグロやカニが原因になることもあります。



### ノロウイルスはどのくらいの量で感染する?

- ① 10000~100000個 ② 1000~3000個  
③ 10~100個

A ③ 10~100個

ノロウイルスはたった10~100個程度が口に入っただけでも感染が成立するとされています。一方、感染者のふん便は、1gあたり10億個以上もノロウイルスを含むとされています。このため、感染者のわずかな便から多くの人へ感染が広がります。

### ノロウイルスに効果のある消毒薬は?

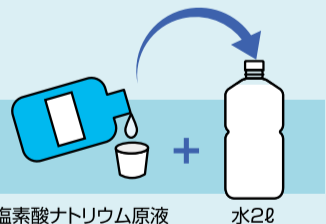
- ① 次亜塩素酸ナトリウム  
② 塩化ベンザルコニウム(逆性石けん)  
③ 消毒用アルコール

A ① 次亜塩素酸ナトリウム

ノロウイルスには塩素消毒が有効です。消毒用アルコールや殺菌に適しているとされる逆性石けんは、ノロウイルスに対してあまり効果がないのでご注意ください!

◆原液濃度5%の場合の消毒液の作り方

- 0.02%溶液……水2ℓに原液8ml  
0.1%溶液……水2ℓに原液40ml



次亜塩素酸ナトリウム原液 + 水2ℓ

⚠ ベットボトルで作った消毒液は、誤飲を防ぐように「消毒液・飲用不可」等の表示をしましょう。

## どうしたら感染を防げるの? 毎日の暮らしの中での、ノロウイルス感染を防ぐポイントです。

### 「食品」からの感染を防ぐ

- カキなどの二枚貝は、中心部までしっかり火を通して(中心温度85℃~90℃で90秒間以上)食べましょう。
- 二枚貝の調理に使った食器類の洗浄消毒を徹底しましょう。
- 手洗いを徹底しましょう。特に調理する人はしっかりと正しく手洗いをしましょう。ノロウイルスに感染していても症状が出ない「不顕性感染」している場合があります。



### 「ヒト」からの感染を防ぐ

- 感染者のおう吐物やふん便は、正しく処理を行い、感染の拡がりを防ぎましょう。マスクや手袋などを着用し、処理後は手洗いを忘れないようにしましょう。
- ノロウイルスには塩素消毒が有効です。  
調理器具など：0.02%溶液で消毒  
おう吐物・ふん便の処理後：換気しながら0.1%溶液で、床・トイレなどを消毒





# ノロウイルスを防ぐには、正しい「手洗い」が感染予防の基本です!!

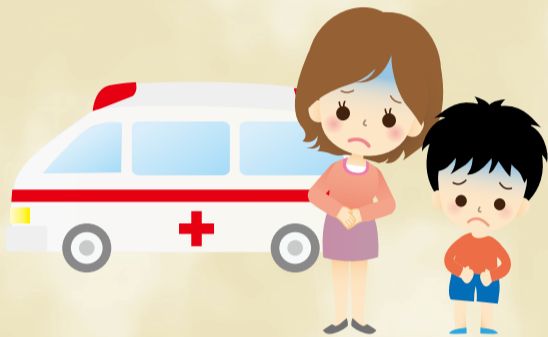
## 餅つき大会にも注意!!

### 餅を素手で扱ったことが、ノロウイルス食中毒の発生の原因に!?

2010年1月に幼稚園で開催された餅つき大会でノロウイルスによる食中毒が発生し、イベント参加者および関係者340人中、園児39人、職員4人、家族など93人、計136人(全体の40%)が発症しました。できあがった餅はみたらし、磯辺巻き、あんこ、おろし醤油、きな粉で味付けられましたが、味付けの違いで患者の発生率に差はなかったため、餅をつく工程でノロウイルスに汚染された可能性が考えられました。



この他にも、小学校主催の餅つき大会などでノロウイルス食中毒が発生した事例が報告されています。感染者が十分な手洗いをしないまま餅つきをしたことや、食品の取り扱いが衛生的に行われていなかったことが原因と考えられます。食品を取り扱う行事などでは、十分な注意が必要です。



## 正しい手洗いでウイルスや菌を取り除きましょう!

ノロウイルス感染予防の基本は手洗いです。食事の前、外出から帰った時、トイレの後に手の各部の汚れをこすり落とすような感覚で丁寧に洗ってください。2回手洗いが効果的です。

※消毒用アルコールや逆性せっけんは、ノロウイルスに対してあまり効果がありません。

- ①手の平
- ②手のこう
- ③指先・爪の間
- ④指の間
- ⑤親指
- ⑥手首
- ⑦流水(→①) **20秒以上!**
- ⑧清潔なタオルで拭く

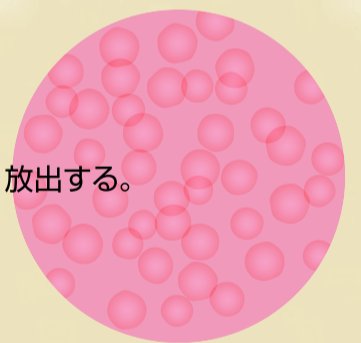
① から ⑦ までを **2回**おこなうと、効果的!!



# ノロウイルスだけではありません。食中毒をおこす他のウイルスにも気をつけましょう!

### <ウイルス全般について>

- 大きさ** 20nm~970nm(ナノメートル...1mmの100万分の1)。ほとんどのウイルスは300nm以下で、電子顕微鏡でないと見ることができない。
- 感染様式** 生きた細胞に寄生(感染)しないと増殖できない。寄生した細胞で一度に大量のウイルスを作り、放出する。遺伝子としてDNAもしくはRNAどちらかを持つ。
- 治療** 抗生物質は効かない(抗ウイルス薬はまだ少ない)



### <その他食中毒に関連するウイルス例>

#### ノロウイルスと同じ科のウイルス サポウイルス

ノロウイルスと同様、ヒトの小腸で増殖し、おう吐、下痢、発熱などを主症状とする。カキなどの二枚貝の生食や、ウイルスが付着したままの手で調理された食品が原因で食中毒がおこることがある。また、ヒトからヒトへの二次感染でも伝播する。「サポ」とは発見された「札幌」の地名に由来。

#### 乳幼児の急性重症胃腸炎の主な原因ウイルス ロタウイルス

感染力が強く、下痢、吐き気、おう吐、発熱、腹痛などを伴う急性の胃腸炎を引き起こす。乳幼児期(0~6歳頃)にかかりやすく、5歳頃までにはほぼすべての子どもが感染するとされている。5歳までの急性胃腸炎の入院患者の40~50%はロタウイルスが原因。

#### 中高齢者が感染すると重症化しやすいため注意が必要 A型肝炎ウイルス

潜伏期間は平均約30日で、急性肝炎によって下痢、発熱、けん怠感、吐き気、おう吐などの症状が出る。このウイルスに汚染された水や食品が原因となり、井戸水やカキなどの二枚貝が感染源として推定された事例がある。一度感染すると免疫ができ、その後感染しない。

#### 豚肉、イノシシ肉など生食しないよう注意! E型肝炎ウイルス

平均6週間の潜伏期間の後に、発熱、悪心、腹痛、肝機能の悪化などがあらわれる。特に妊婦が罹患した場合、重症化しやすいため注意が必要である。このウイルスに汚染された水や食物、また特にブタ、イノシシ、シカなどの肉やレバーを生食したことが原因と推定される感染例が報告されている。

#### プール熱の原因ウイルスでもある アデノウイルス

約50種類の血清型があり、種によって呼吸器、腸管、眼を介して感染する。咽頭結膜熱(プール熱)、流行性角結膜炎などさまざまな病気の原因となる。腸管を介して感染する種は、下痢・おう吐・発熱などをおこし、感染者のふん便を介して感染が拡大すると考えられている。

## virus

ウイルスという言葉は、ラテン語の「毒」という言葉が語源となっています。ウイルスは、タンパク質からできた殻に核酸(DNA、RNA)が詰めこまれただけの、非常に簡単な構造をしています。

