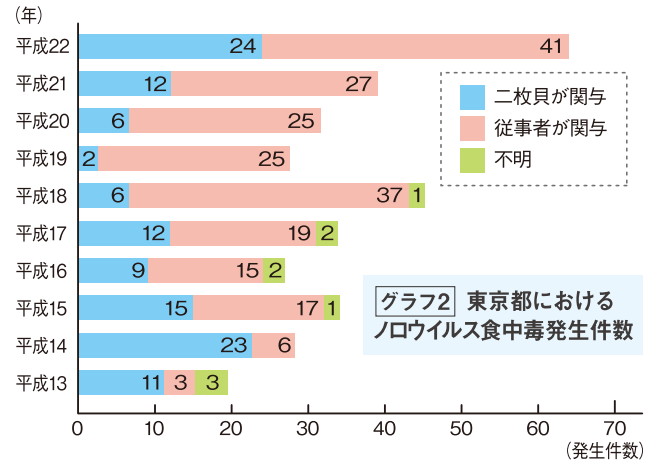
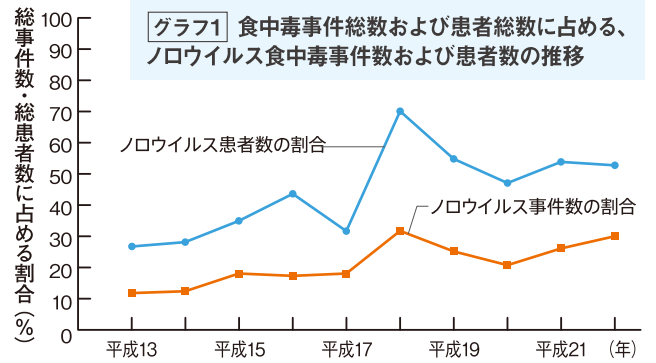


ノロウイルスが流行する“冬”がやってきます。

正しく知って、予防対策を 今から徹底しましょう!

ノロウイルスによる食中毒・感染症は、一年中発生していますが、例年、10月頃から増加し、11月～3月にピークを迎えます。

ノロウイルス食中毒は、東京都では平成13年から平成22年までの10年間に発生した食中毒全件数の21%、全患者数の46%を占めています(グラフ1)。また平成15年以降は人を介した感染の割合が増えています。近年は二枚貝による感染も再び増加傾向にあることがわかります(グラフ2)。健康を守るために、正しい知識をもって、今から予防対策を徹底しましょう。



ノロウイルス

大きさは直径30nm(ナノメートル)ほどで、非常に少量(100個以下)の摂取でも発症するウイルス。

主な症状 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱(38℃以下)

潜伏期間 8時間～72時間

感染経路

- 1 カキなどの二枚貝を、生・加熱不十分で食べた場合。
- 2 感染している人が、十分な手洗いをせず調理したものを食べた場合。



ヒトからの感染

感染した人が、おう吐や下痢を起こした場合。おう吐物やふん便には、大量のノロウイルス*が排出されています。

*おう吐物1g中に100万個程度。
ふん便1g中に100万～10億個程度。

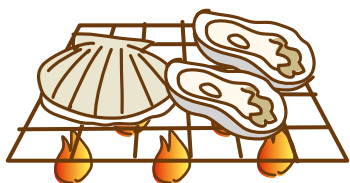
注意 感染しているのに、全く症状のない不顕性感染者のふん便にも、大量のノロウイルスが排出されています。



予防方法

加熱 85℃で1分以上

中心部までしっかり火を通して食べましょう。二枚貝の調理に使用した食器類は洗浄・消毒を徹底しましょう。



2回手洗いを励行

手洗いを徹底。特に調理する人は、食品にノロウイルスが付かないように、しっかりと正しく手洗いをしましょう。



次亜塩素酸ナトリウムで消毒

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

原液濃度 5%の場合の消毒液の作り方

0.02% → 水2Lに原液を8mL

0.1% → 水2Lに原液を40mL

ペ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。



手洗いの仕方

①から⑦までを2回、手指の各部分についている汚れをこすり落とすような感覚で丁寧に行いましょう。

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

● 10秒程度の手洗いでは、汚れは落ちません。手洗い30秒、すすぎ30秒が大切です。

正しい手洗いでウイルスや菌を取り除きましょう! (2回の手洗いが効果的)

- 1 手のひら
- 2 手のこ
- 3 指先・爪の間
- 4 指の間
- 5 親指
- 6 手首
- 7 流水 ①に戻る
- 8 タオルで拭く

30秒以上!

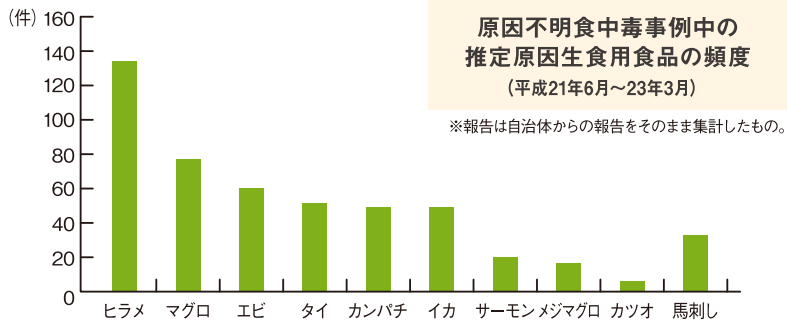


魚の寄生虫による、食中毒が増加しています!

平成23年6月までは、原因不明の食中毒でした!

寄生虫「クドア」による食中毒に、注意!

原因不明となる食中毒がある中で、ヒラメの刺身が推定原因である事件が多いことがわかりました。調査の結果、これらの事件には養殖ヒラメなどに寄生する「クドア」という寄生虫が関与していることが判明しました。厚生労働省は平成23年7月より「クドア」を食中毒の原因物質として取扱っています。「クドア」は冷蔵では長期生存し、冷凍すると死滅します。ヒラメは冷凍すると商品価値が下がるため、寄生虫のいない養殖方法等の検討がはじまっています。 ※クドア・セプテンブククタータの略



原因

ヒラメに寄生する寄生虫
クドア・セプテンブククタータ

- 魚の筋肉に寄生する粘液胞子虫。(ヒトなどのほ乳類には寄生しません。)
- 体長約10μm (マイクロメートル) 位、肉眼では見えません。



「クドア」の形状イラスト

主な原因食品

ヒラメの刺身など

症状

下痢、おう吐など。多くは食後2時間から数時間で発症し、比較的早く回復します。

対策

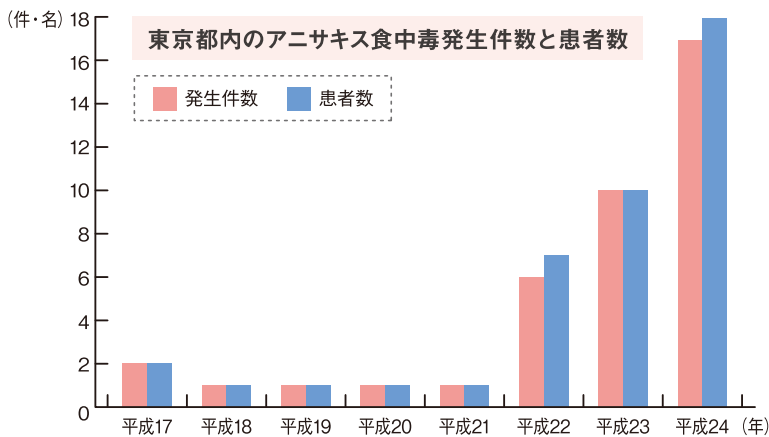
加熱または一度冷凍 (-20℃で4時間以上) すれば死滅するため、安全です。



しめサバ、イカ刺身などを食べたら、激しい腹痛が!!

寄生虫「アニサキス」による食中毒が、急増中。

平成22年以降、アニサキスによる食中毒が急増しています。都内において平成21年は1件の発生でしたが、平成22年は6件、平成23年は10件、平成24年は9月末で17件と急増しています。特に冷凍していない「生サバ」を使用した「しめサバ」が原因である事例が多数報告されています。この寄生虫は冷凍又は加熱で死滅しますが、醤油、酢、わさびでは死滅しません。



原因

海産魚介類に寄生する寄生虫
アニサキス

- 主に魚の内臓表面に寄生しますが、筋肉にも寄生しています。
- 寄生している状態は幼虫で、ヒトの体内では成虫になれず通常排出されます。
- 半透明白色で体長約2～3cm位、肉眼で確認できます。
- 渦巻き状になっていることが多く、半透明粘膜(シスト)に入っているものもあります。



提供: 東京都健康安全研究センター

代表的な魚

サバ、スルメイカ、サケ、ニシン、イワシ、サンマなど

症状

胃腸炎による激しい腹痛、差し込むような痛み。吐き気、おう吐を伴う場合もあります。

- 胃アニサキス症** 多くが食後8時間以内に発症
- 腸アニサキス症** 食後数時間から数日後に発症

対策

加熱または一度冷凍 (-20℃で48時間以上) すれば死滅するため、安全です。



しめサバで多発! 醤油、酢、わさびではアニサキスは死にません!

平成24年10月1日から「ふぐ加工製品」の取扱いが変わりました。

ふぐ調理師のいない飲食店や販売店などでも、**保健所に届出をし、一定の条件を満たせば**、「ふぐ加工製品」を調理してお客様に提供したり、加工・販売ができるようになりました。
※届出をせずに取扱った場合、罰則の対象になります。



届出施設が取扱える「ふぐ加工製品」とは

- 1 有毒部位が除去されたもので
- 2 容器・包装に入れられ
- 3 法・条例で定めた表示があるもの

例) 身欠きふぐ、精巢、ふぐ刺身、ふぐちり材料、ふぐそう菜、ふぐの切り身に衣をつけた「唐揚げ用ふぐ」など

届出済みの施設 [飲食店・販売店] は

- 「ふぐ加工製品取扱届出票」を見やすい場所に掲示
- 容器・包装に入れられ、法・条例で定めた表示のあるものを使用
- 仕入れ記録の保管
- 「ふぐ加工製品取扱届出票」の譲渡・貸与の禁止

他、営業者又は食品衛生責任者は、講習会受講等で衛生知識を高め、従業員への周知、取扱いの安全性の確保に努めなければなりません。

届出をしたお店には「ふぐ加工製品取扱届出済票」が掲示されています!



改正後も、以下のものは「ふぐ調理師」以外の方は扱えません。

- 丸ふぐ、有毒部位の付着した未処理のふぐ
- ヒレが可食部位とされていない種類の「ヒレ付身欠きふぐ」
- 条例で定める表示のないふぐ加工製品



素人の「ふぐ調理・加工」は大変危険です。絶対にやめてください。

飲食店等で届出を考えている方は、保健所にご相談ください。