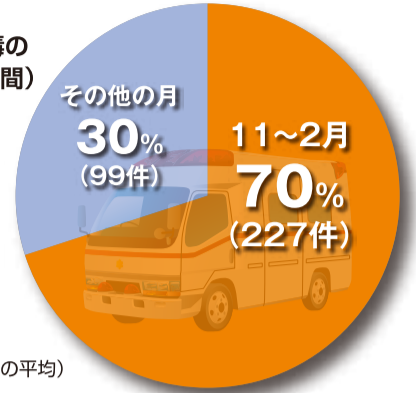




冬こそ注意!

「ノロウイルス」による食中毒!

●ノロウイルス食中毒の発生時期別件数(年間)



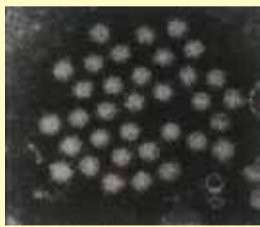
食中毒は夏場だけのものではありません。ノロウイルスによる食中毒・感染症は特に冬に多く、例年10月頃から増加し、11~2月にピークを迎えています。毎日の健康のために、今から予防対策を実行に移しましょう。

*出典:厚生労働省食中毒統計(平成19~23年の平均)

ノロウイルスって、なあに?

食中毒の中で、ノロウイルスによる食中毒患者数は全体の約48%を占めています。また、食中毒1件あたりの患者数は約39人と大規模な食中毒になりやすいウイルスです。

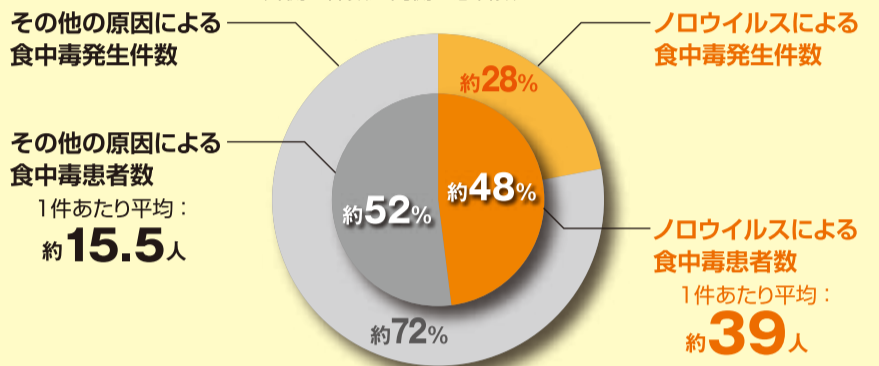
- ◎ノロウイルスは非常に小さく直径30nm(ナノメートル)。わずかな量の摂取でも感染し発症します。
※1nm=1mmの100万分の1
- ◎口から体に入ったウイルスは、小腸に定着し大量に増殖します。
- ◎感染して1~2日すると、吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が起きます。



※写真提供:東京都健康安全研究センター

◆軽い下痢で終わる場合もあれば、短時間に何度もおう吐し脱水症状を起こす場合もあり、症状には個人差があります。

●原因別の食中毒件数および患者数の割合
外側:件数/内側:患者数



*出典:厚生労働省食中毒統計(平成19~23年の平均)

どうやって感染するの?

ノロウイルスの感染経路は、大きく分けて2つあります。

1: 食品からの感染(食中毒)

- ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べた場合。
- 感染した人が調理などをして食品を汚染し、その食品を食べた場合。



2: ヒトからの感染(感染症)

- 感染している人のふん便やおう吐物から感染した場合。
- 家庭や施設内などで飛沫などにより感染した場合。



※ノロウイルスに感染しているにも関わらず全く症状がでない人もいます(「不顕性感染者」と呼びます)。本人は感染者という自覚がないため、手洗いがおろそかになり、食中毒の原因となる場合もあります。

どうしたら防げるの?

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。

1: 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℃1分以上)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。



2: 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。



塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを使用した消毒

- 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%溶液……水2ℓに原液8mℓ
- 0.1%溶液……水2ℓに原液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。

正しい「手洗い」が感染予防の基本!!

ノロウイルス感染予防の基本は手洗いです。外出時の食事の前、外出から帰った時、家での食事の前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。

正しい手洗いでウイルスや菌を取り除きましょう!

- 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)
- 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!!

30秒以上!

身近な“有毒植物”に気をつけよう!



食用と判断できない植物、きのこは、絶対に
採らない! 食べない! 売らない! 人にあげない!

日本には有毒植物が、身近なもので約200種あるといわれています。自然界の植物には、食用になるもの、薬用になるものがある一方、毒性を持つ植物があります。食欲の秋、正しい知識と正しい調理で、安心できる食卓にしてください。

調理方法に注意

気をつけたい①—見なれた食材の中にも、調理方法に注意が必要なものがあります。

【じゃがいも】

事例 都内の小学校で、校内で栽培していたじゃがいもを、皮付きのまま茹でて食べた。132人のうち児童先生77人が、腹痛、吐き気、のどの痛みなどを症状とする食中毒を起こした。

有毒物質 ソラニン ※芋の発芽部分や皮付近(特に緑色部分)に、多く含んでいます。

予防法 調理の際、皮を丁寧にむき、特に芽の部分を完全に除去しましょう。

※未成熟のじゃがいもは、有毒成分を多く含むといわれているので、充分注意しましょう。



調理法注意
芽のでたジャガイモ



表皮部分が緑色に変化したジャガイモ

【白いんげん豆】(写真は大豆)

事例 TVで紹介されたダイエット法を試した視聴者が、生のまま食べおう吐、下痢などの症状を呈した。

有毒物質 レクチン(糖結合タンパク質)

予防法 充分加熱すれば、レクチンによる食中毒症状はなくなります。やわらかくなるまで、充分に加熱しましょう。



調理法注意

知っておきたい有毒植物

気をつけたい②—自生している植物を、形や名前で見分けて食べるのは危険です。

【ニラとスイセン(有毒)】

事例 自宅の敷地内で栽培していたスイセンとニラを間違えて収穫し、炒め物と味噌汁の具として食べた所、食後30分頃からおう吐、下痢の症状がでてきた。

有毒部分 全体

見分け方 ニラに比べスイセンの葉は幅が広く、全体に大きい。形は似ていますが、においを嗅げばすぐ分かります。植える場所を離すことも予防になります。



ニラ(左)
スイセン(右)の株元の葉はニラに比べて太い。



食用
ニラ



有毒
スイセン

【ヨウシュヤマゴボウ】

事例 ヨウシュヤマゴボウを「山ごぼう」と間違えて味噌漬けにし食べた所、吐き気、おう吐の症状を示した。

有毒部分 全体
※特に根や種子に、有毒成分フィラリトキシンを含有する。

見分け方 若い根や細い根はゴボウに似ていますが、みずみずしく柔らかく、ゴボウのような繊維質ではありません。



左:ゴボウ(食用)
右:ヨウシュヤマゴボウの根(有毒)



ヨウシュヤマゴボウの果実(有毒)



有毒

【ユウガオ】

事例 ユウガオは一般的に「かんぴょう」の原料として栽培されているが、苦みの強いものがあり、食中毒になった例がある。

注意 未熟なものや苦味があるものは食べないようにしましょう。



【チョウセンアサガオ】

事例 根をゴボウと間違えたり、つぼみをオクラ、種子をゴマと間違えて食べて食中毒を起こした。

有毒部分 全体

注意 見た目は似ていても、確実に判別がつかないものは食べないようにしましょう。



有毒



上:チョウセンアサガオのつぼみ(有毒)
下:オクラ(食用)



チョウセンアサガオの実(有毒)

毒きのこ

気をつけたい③—専門家が採ったきのこ以外は、絶対に食べないようにしましょう。



毒

【クサウラベニタケ】

症状 食後20分~1時間ほどで、下痢、腹痛など消化器系の中毒を起こす。

●間違えやすいきのこ:
ウラベニホテイシメジ
ホンシメジ
ハタケシメジ



食用
ウラベニホテイシメジ



毒

【ツキヨタケ】

症状 食後30分~1時間ほどで、おう吐、下痢、腹痛などの中毒を起こす。

●間違えやすいきのこ:
ムキタケ
シイタケ
ヒラタケ



食用
ムキタケ

断面の柄の部分には、黒いシミ(矢印部分)があります



完璧なきのこの鑑別は、専門家以外は無理です。産地の人でも間違えて食中毒を起こすことがあります。