

## 知っておこう!

# ノロウイルスの特徴と対策

食中毒は夏場だけのものではありません。特に秋から冬にかけて、ノロウイルスによる食中毒・感染症が増えます。ノロウイルスから身を守るため、正しい知識を身につけましょう。

## ノロウイルスの特徴

- ノロウイルスは直径30nm位の非常に小さいウイルスです。そのため、手のしわの奥まで入り込んでしまいます。
- 人の小腸にのみ定着し大量に増殖します。
- 感染してから1～2日後に吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が起きます。
- ノロウイルスに感染していてもまったく症状が出ない人もいます（不顕性感染）。



●感染経路は2パターンあります。

### ①食品からの感染（食中毒）

- ウイルスを蓄積したカキなどの二枚貝を加熱不十分で食べた場合
- 人の手などを介してウイルスに汚染された食品を食べた場合



### 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
- おう吐物などの飛沫を吸い込むことにより感染した場合



## 食中毒・感染症の対策

### 手洗いの徹底

手洗いはノロウイルス感染予防の基本です。手各部の汚れをこすり落とすように丁寧に洗いましょう。手洗いを2回繰り返すことが効果的です。

正しい手洗いでウイルスや菌を取り除きましょう!



### 消毒の徹底

- まな板、包丁、ふきんなど調理に使用した器具類は煮沸消毒するか塩素系消毒剤で漂白を兼ねて消毒しましょう。



### 加熱をする

- ノロウイルスは加熱することで感染力を失います。カキなどの二枚貝は中心部までしっかり加熱しましょう。



- ノロウイルスには塩素系消毒剤が有効です。台所やトイレの清掃、調理器具類の消毒には0.02%、おう吐物、便の消毒には0.1%の塩素系消毒剤を使用しましょう。

～適切な濃度の塩素系消毒剤の作り方～  
(次亜塩素酸ナトリウム6%の消毒剤を原液として使用した場合)

ペットボトルのキャップ1杯=5ml	清掃・調理器具の消毒用
1.5ℓ	0.02% 1.5ℓの水に対してキャップ1杯分の塩素系漂白剤
1.5ℓ	おう吐物・便の消毒用
1.5ℓ	0.1% 1.5ℓの水に対してキャップ5杯分の塩素系漂白剤

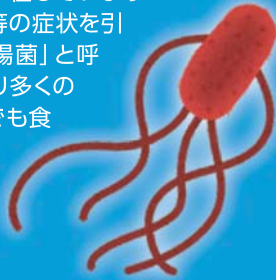
家庭用塩素系漂白剤を量り取り、水の入ったペットボトルに入れる。  
※ラベルを貼って、誤飲等に注意しましょう!

# 腸管出血性大腸菌の食中毒に注意!

腸管出血性大腸菌の食中毒が増加しています。外食先だけでなく、家庭でも起こりうる食中毒です。特に子どもや高齢者等、抵抗力が弱い方は重症化しやすく、注意が必要です。

## ① 最近よく聞く「O157」って何?

大腸菌は動物の腸管内に多く存在していますが、この内、ペロ毒素を出し腸炎等の症状を引き起こすものを「腸管出血性大腸菌」と呼びます。これらは、菌の種類により多くの分類があり、「O157」はその中でも食中毒事例の多い分類の一つです。



## ② 腸管出血性大腸菌はなぜ危険?

毒力の強い「ペロ毒素」を排出し、溶血性尿毒症症候群 (HUS\*) 等の合併症を引き起こす場合があります。今年9月にも群馬県の施設を原因とするHUSによる死亡事例が発生しています。

\*ペロ毒素が体内の赤血球を破壊することで溶血が起こり、症状として腎不全等を引き起こします。子供や高齢者等、免疫が弱い方は重症化しやすい傾向があります。



## ③ どのくらい発生しているの?

年間15~20件前後の食中毒が全国で発生しています。近年は花火大会の露店や老人ホーム等、様々な場所で集団感染が発生し、特に、下の図のように野菜の加工品での大規模な食中毒事例が発生しています。また、本年度は特に夏場に全国的な流行が見られており、引き続き注意が必要です。

### ■主な大規模食中毒事例

発生日時	発生場所	原因施設	原因食品	患者数
平成24年8月	北海道	漬物製造工場	白菜の浅漬	169名(8名死亡)
平成26年7月	静岡県	花火大会の露店	冷やしきゅうり	510名
平成28年8月	東京都、千葉県	老人ホーム	きゅうりのしそ和え	84名(10名死亡)

## ④ 注意すべき食品は?

腸管出血性大腸菌は食肉に付着していることが多いため、よく加熱して食べましょう。近年はきゅうり等の野菜での食中毒事例が増加しています。生や浅漬けの状態ではよく洗浄を行いましょう。



# 予防方法

腸管出血性大腸菌による食中毒は食品の衛生的な取扱いにより予防可能です。家庭でもできる次の4つのポイントを実行し、食中毒を予防しましょう!

## ① 食品を購入するとき

- 野菜等の食品から水分が漏れないように、ビニール袋等に入れて持ち帰るようにしましょう。
- 表示のある食品は賞味期限等を確認しましょう。



## ② 食材の下準備をするとき

- 生の肉、魚等を取り扱った後は手を洗いましょう。
- 野菜は調理前に必ず洗浄しましょう。また、器具についても必ず洗浄消毒を行いましょう。



## ③ 調理をするとき

- 加熱する食品はよく加熱しましょう(食品の中心部で75℃1分が目安です)
- 肉等のドリップが他の食品を汚染しないよう器具の使い分けや整理整頓に努めましょう。



## ④ 食事をするとき

- 生の肉、焼いた肉等、用途に応じてはし等を使い分けましょう。また、清潔な手で清潔な容器に盛り付けましょう。
- テーブルに並べて時間の経った食品は都度、冷蔵庫に戻す、加熱し直して食べるよう心がけましょう。

