発行番号 27120-4211

みなと食品衛生だより

No.19
2015年10月号

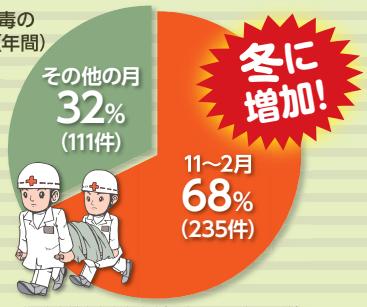
編集・発行
みなと保健所生活衛生課
食品安全推進担当
TEL.03-6400-0047

冬に増えます！

「ノロウイルス」による食中毒に注意しよう！

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月にピークを迎えます。今から予防対策をしましょう。

●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21～25年の平均）

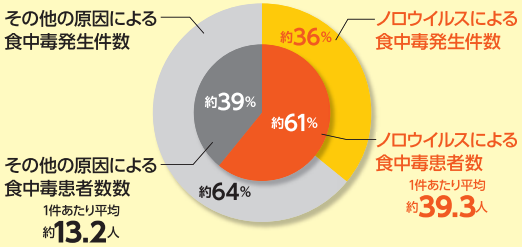
ノロウイルスとは？

食中毒の中で、ノロウイルスの食中毒患者数は全体の約61%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、直径30nm位の非常に小さなウイルスです。
- ●口から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日後に、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が起きます。

＊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



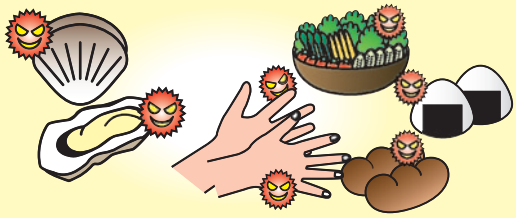
*出典：厚生労働省食中毒統計（平成21～25年の平均）

感染経路は？

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）

- ●ウイルスを蓄積した二枚貝を加熱不十分で食べた場合
- ●ウイルスに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



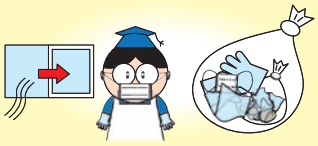
2. ヒトからの感染（感染症）

- ●ウイルスに感染している人の糞便・嘔吐物に接触した場合
- ●施設や家庭で飛沫感染した場合

ノロウイルス食中毒・感染症からまもる！

- ●カキなどの二枚貝は中心部まで火を通しましょう。
  （中心温度が85～90℃90秒以上）
- ●調理に使った器具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。（右図参照）
- ●糞便や嘔吐物は正しく処理し感染の広がりを防ぎましょう。処理時にはマスク・手袋の着用のほか、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒を行いましょう。



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

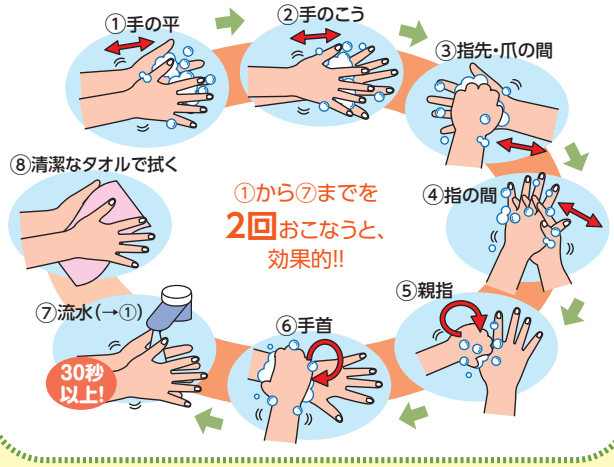
⚠ペットボトルで作った消毒液は、誤飲を防ぐように消毒液・飲用不可 等の表示をしましょう。

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。

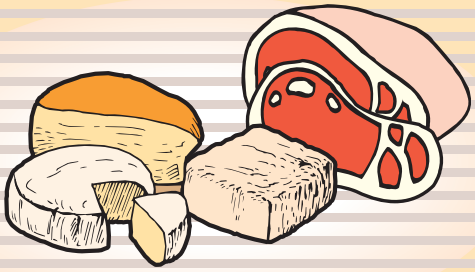
正しい手洗いでウイルスや菌を取り除きましょう!



「リステリア」による食中毒に注意してください。

欧米では、ナチュラルチーズ、生ハム、スモークサーモン等を原因とした**リステリア**による集団食中毒が発生しています。
また、国内では、乳製品や食肉加工品などから、菌数は少ないですが、**リステリア**が検出されています。
リステリアに感染したときの症状の重篤度には個人差がありますが、**妊娠している方**は、胎児・新生児に感染による影響がでることがあります。**高齢の方（65歳以上）、免疫機能が低下している方**は重症化する可能性が高くなり、死に至ることもあります。

※免疫機能が低下している方：糖尿病、腎臓病、ガンやHIVに罹患している方、ステロイド治療を受けている方など



「リステリア」って何？

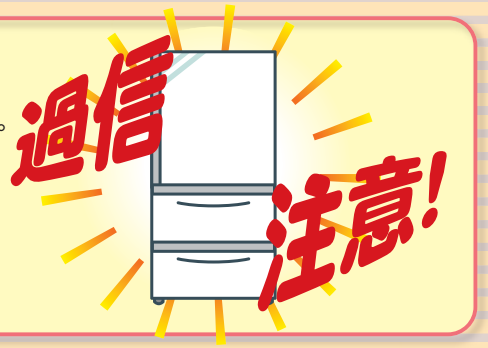
動物の腸管内や環境中に広く分布している細菌で、食品を介して感染する食中毒菌です。
多くの食中毒菌が増殖できないような低温や高い塩分濃度の食品でも増殖します。

注意が必要な食品

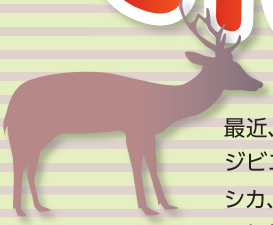
冷蔵庫に長期間保存され、加熱せずにそのまま食べられる食品は食中毒の原因となりえますので注意が必要です。
主な原因食品（欧米におけるリステリア食中毒例）
●ナチュラルチーズ・生ハム・肉や魚のパテ・スモークサーモン

リステリアによる食中毒を防ぐには

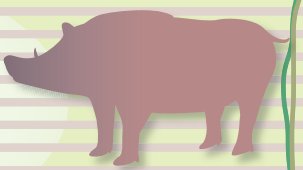
●期限内に食べきるようにし、開封後は期限に関わらず**速やかに消費**しましょう。
●**冷蔵庫を過信せず**、保存する場合は冷凍庫やチルド室を活用しましょう。
●リステリアは加熱することで死滅します。食べる前に**十分加熱しましょう**。
●生野菜や果物などは食べる前に**よく洗いましょう**。



STOP!! ジビエの生食



最近、港区内では**ジビエ料理**を提供している店が多くみられるようになってきています。
ジビエとは、狩猟によって得られた**野生鳥獣の肉**を指します。日本のジビエとしては、シカ、イノシシ、クマ、野ウサギをはじめ、キジバト、カモ類などがあげられます。
これらの、シカやイノシシといった野生鳥獣は、牛や豚などの家畜と異なり、餌や飼育方法などの管理がされていないため、寄生虫やE型肝炎ウイルスを保有している可能性があります。
また、野生鳥獣は家畜と異なり、食用に解体するときに獣医師による検査が義務付けられていません。そのため、**「野生鳥獣肉は食中毒の発生など、衛生上のリスクが高いので注意が必要である」**ことを念頭におきましょう。



**シカ、イノシシなどの野生動物のお肉は、
中心部まで火が通るように、十分加熱されたものを食べましょう！**