

ノロウイルス食中毒を予防するために

ノロウイルスは手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

ノロウイルス食中毒の発生を防止するために、食品関係事業者の方はもちろんですが、一般家庭においても食中毒予防を心がけてください。

調理従事者は、おう吐や下痢等の症状がある場合は、食品を汚染して食中毒になる場合があるので調理業務には絶対に従事しないでください。

また、調理従事者には症状が出ていないがノロウイルスに感染している（不顕性感染）ことが非常に多くなっています。**症状が出ていなくても、ノロウイルスに感染しているかもしれないとの自覚を持って手洗いを徹底し、調理にも細心の注意をはらいましょう。**

1 ノロウイルスを「持ち込まない」

- ・正しい手洗いを励行しましょう。
- ・野菜などの生鮮食品は十分に洗浄しましょう。
- ・調理に従事する人は、健康管理を徹底しましょう。
- ・おう吐、下痢などのある人は、調理に従事しないようにしましょう。

2 ノロウイルスを食品に「つけない」

- ・正しい手洗いを励行しましょう。
- ・特に用便後や調理前には手洗い（消毒を含む。）を徹底しましょう。
- ・食品関係営業に携わる方は、食品に直接触れる際には「使い捨て手袋」を使用しましょう。

3 ノロウイルスを殺すための「加熱（やっつける）」

- ・加熱は最も効果的な殺菌方法ですが、ノロウイルスは85℃で90秒以上の加熱が必要です。
- ・特に二枚貝の生食はできるだけ避け、中心部まで十分加熱しましょう。

カキを生食する場合は、「生食用」と表示されているものを使用し、「加熱調理用」と表示されているものは必ず加熱してください。**ノロウイルスが流行している時期では「生食用」でもノロウイルスに汚染されている場合があるので、注意が必要です。**

4 ノロウイルスを「ひろげない」

- ・正しい手洗いを励行しましょう。
- ・調理を行う場所は、常に清潔を保つようにしましょう。
- ・魚介類や肉類に用いる包丁、まな板等の調理器具は、専用として使い分け、煮沸消毒するなどして、調理器具を介して他の食品を汚染しないよう注意しましょう。
- ・おう吐物や便は正しく処理しましょう。

（衣服や物品、おう吐物を洗い流した場所の消毒は次亜塩素酸系消毒剤（濃度は0.02%以上、家庭用漂白剤の場合は約200倍程度に薄めて）を使用してください。ノロウイルス感染症の場合、そのおう吐物や便には、ノロウイルスが大量に含まれています。そしてわずかな量のウイルスが体の中に入っただけで、容易に感染します。

ノロウイルスについて

<特徴>

- 幅広い年齢層に、感染性胃腸炎を起こすウイルス。
- 年間を通じて発生するが、特に冬季に多発。
- 10～100個という少量で感染が起こる。
(患者の便や嘔吐物には1グラムあたり100万から10億個もの大量のウイルスが含まれる。)

<感染経路>

- ノロウイルスを含有したカキなどの二枚貝を、十分に加熱しないで食べることにより感染する。
- ノロウイルスに感染した人が、十分に手洗いを行わずウイルスが手に付いたまま調理をすると、食品が汚染され、その食品を食べることにより感染する。
- ノロウイルスに感染した人の便や嘔吐物を処理した後、手についたウイルスや、不適切な処理で残ったウイルスが、ドアノブ、蛇口のトッ手、スイッチなどに付着し、さらにそこから人の手を介して口に入ることによって感染する。

<主な症状>

- 潜伏期：24～48時間
- 症状：下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱などで、通常3日以内に回復するが、ウイルスは感染してから1週間程度（長い場合は1ヶ月）便中に排泄される。

<予防方法>

- 加熱が必要な食品は十分加熱しましょう。
- 石鹸と流水による手洗いを十分にしましょう。特に調理前やトイレの後、カキなどの二枚貝を調理した後は注意してください。
- カキなどを調理する際は、他の食品や調理器具が汚染されないよう注意してください。
- 下痢などの症状がある人は、食品を扱わないでください。ノロウイルスによる胃腸炎の場合、症状がなくなっても1週間程度（長い場合は1ヶ月）は便にウイルスを排出するといわれていますので、症状がなくなっても注意してください。
- 患者の便や吐物は速やかに処理してください。処理するときは、換気をし、自身が感染しないよう使い捨ての手袋やマスク等を着用しましょう。また、処理後は石鹸と流水による手洗いを十分にしましょう。
- 施設の管理者は、入所者や職員の健康状態の把握に努めてください。

<消毒方法>

- 他の微生物と比べると熱に強く、十分な加熱が必要です。
- 逆性石けん、アルコールの消毒効果は十分ではありません。塩素系漂白剤の次亜塩素酸ナトリウム※で消毒を行います。
- 調理器具やドアノブ、手すりなどよく手を触れる場所は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム※、便や吐物により汚染された場所等は、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム※により十分消毒してください。

※塩素系の漂白剤（使用に当たっては「使用上の注意」を確認しましょう。）

※消毒液調整のめやす（濃度5%の塩素系漂白剤を用いた場合）

- ・ 0.02% ➡ 500mLのペットボトルに水を入れ、約2mL（キャップ半分）の漂白剤を加える。
- ・ 0.1% ➡ 500mLのペットボトルに水を入れ、約10mL（キャップ2杯）の漂白剤を加える。

(参考)

○厚生労働省ホームページ(ノロウイルスに関するQ&A)

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html

