

# ノロウイルス食中毒にご注意ください。

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が増えています。  
昨年も、このような時期に、ノロウイルスによる食中毒が発生しています。  
手洗いやうがいはもちろんのこと、食中毒予防の3原則を守りましょう。

## 《食中毒予防の3原則》

### 原則1 清潔な調理

- ・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。
- ・調理を行う場所は、常に清潔に保つようにしましょう。
- ・下痢、おう吐、手指に傷のある人は、調理に従事しないようにしましょう。
- ・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、調理器具を介して他の食品を汚染しないように注意しましょう。
- ・生野菜は流水でよく洗いましょう。
- ・調理に従事する方は、かきなど2枚貝の生食は控えましょう。

### 原則2 できるだけ早い調理と飲食

- ・調理は迅速に行い、調理した食品はできるだけ早く食べましょう。
- ・持ち帰り調理などは、温度管理に十分留意し、早期の飲食を心がけましょう。

### 原則3 食中毒菌の殺菌のための過熱、増やさないための冷却

- ・加熱はもっとも効果的な殺菌方法（ノロウイルスは85度で1分以上）です。加熱が不十分だと食中毒菌が生き残り、食中毒の原因となる場合もあります。
- ・保存するときは食品を速やかに10℃以下にし、保存しましょう。
- ・温め直す際にも、十分に加熱して食べましょう。

## 《ノロウイルスってどんなもの？》

### Q1 ノロウイルスに感染するとどのような症状が現れるのでしょうか？

主な症状は、嘔吐と下痢です。感染から、1～2日で症状があらわれます。人によっては38度程度の発熱や腹痛を伴うこともあります。感染しても、全員が発病するわけではなく、軽いかぜ症状ですむ人もいます。乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人は、重症化しやすいのでかきなど2枚貝の生食は控えましょう。

### Q2 ノロウイルスの特徴は？

最大の特徴は、感染力の強さです。わずか10～100個のウイルス量で人に感染します。人の体内（腸管）で急激に増殖し、便や嘔吐物として体外に出され、便や吐物1グラム中には、ノロウイルスが100万個は含まれているといわれています。ノロウイルスは、熱や乾燥にも強く、比較的アルコールにも抵抗力があり、安定した感染力を持ち続けます。

### Q3 どのように感染するの？

①人から人の感染があります。

わずかな量の便が衣服についただけでもそれらを介して感染します。

#### 《洗濯の心得》

嘔吐物や排泄物がついたシーツや衣服などは、汚物を流水でしっかり洗い流した後、消毒または加熱殺菌しましょう。ほかの物とわけて、最後に洗濯しましょう。

②人から食品を通して人への感染

調理者の手や調理器具を介してウイルスを付着させてしまった食品を食べて感染する場合があります。

③食品から人への感染

感染の原因のひとつとして、かきなどの2枚貝があります。感染者の便に含まれるノロウイルスが下水から2枚貝の生息域に紛れ込み、プランクトンとともに吸い込まれて貝の中に蓄積され、その貝を十分に加熱せずに食べると感染します。

### Q4 治療は？

今のところ、ノロウイルス自体に効く薬はありません。

ひどい下痢症状が続いたとしても、安易に下痢止めを飲んでしまうと体の中にウイルスを留め、病気の回復を遅らせることもあります。自己判断での服用は避け、医療機関を受診しましょう。