

ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう！

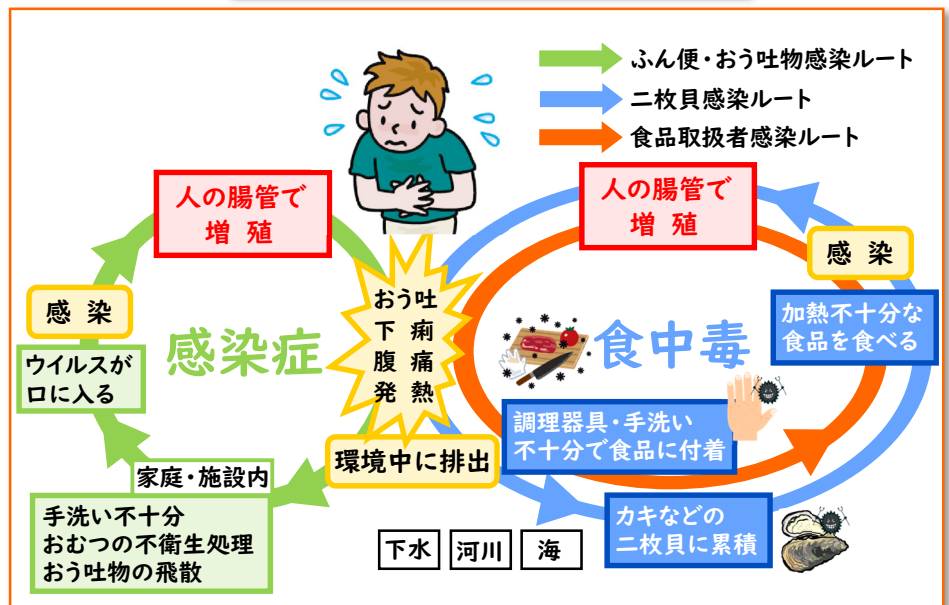
ノロウイルスによる食中毒や感染症胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に冬に流行するとされています。また、ノロウイルスは感染力が高く例年多くの患者が出ています。今回は、ノロウイルスによる食中毒の予防法をお知らせします。

ノロウイルス食中毒の特徴

ノロウイルスは、少量でも手指や食品などを介して口から感染（経口感染）し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。一般的な潜伏時間は1～2日とされており、子どもや高齢者などで重症化することがありますので、ご家庭でも特に注意が必要です。

また、ノロウイルスに感染した人は、症状が治まっても、または症状が出なくても、長いときは一ヶ月ほどウイルスを排出し続けていることがあるとされていますので、トイレ後の手洗いを徹底するなど十分に注意しましょう！

ノロウイルスの感染経路



家庭でできる予防法

①手洗いが大切

手洗いは、手指に付着したウイルス量を減らす最も効果的な方法です。

特に調理前、食事前、トイレに行った後などには必ず石けんで手を洗いましょう。2回繰り返すとより効果的です。

昨年度、食品・生活衛生課では手洗いチェッカーを使って汚れの落ちやすい洗い方を検証しました。一番汚れがきれいに落ちたのは、お湯と石けんを使って60秒間で2回手洗いをする方法でしたが、それでも指先や小指、指の付け根などには汚れが残っていました。

念入りに手洗いをしたつもりでも汚れが残っている場合があるので、このような場所は特に意識して洗うようにしましょう。



②調理器具の消毒もしっかりと！

まな板、包丁、布巾などの調理器具は、常に清潔に保ちましょう。



器具類の消毒としては、よく洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度200ppm）で浸すように拭くか、熱湯（85℃以上）で1分以上加熱することがノロウイルスの不活化に有効です。

家庭用塩素系漂白剤を使った消毒液の作り方は、右の図を参考にしてください。

消毒液の使用上の注意点

- ・製品の注意事項をよく確認する！
- ・ゴム手袋等を使用する！
- ・手指消毒には使用しない！
- ・作り置きはしない！
- ・十分に換気する！

一般的な家庭用塩素系漂白剤（濃度6%）を使用した場合

用途	消毒液の作り方
調理器具やドアノブなどの消毒 ※濃度 約200ppm (0.02%)	水道水 3,000ml (500ml ペットボトル6本分) 家庭用塩素系漂白剤 10ml 
おう吐物などの汚染場所の消毒 ※濃度 約1000ppm (0.1%)	水道水 3,000ml (500ml ペットボトル6本分) 家庭用塩素系漂白剤 50ml 

③食材は中心部まで十分加熱！

ノロウイルスは、85℃～90℃で90秒以上加熱すると死滅します。特にカキなどの二枚貝を加熱調理する場合は、中心部までしっかり火を通しましょう。



④感染を広げない！

おう吐や下痢の症状がある場合は、調理を控えましょう。

おう吐物など感染症のあるものを扱う際は、使い捨てエプロン、マスク及び手袋を利用し、ビニール袋などに密閉した上で、廃棄しましょう。床や壁にもおう吐物が飛び散った場合は、ペーパータオル等を使用し、静かに拭き取った後、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように床を拭き取りましょう。処理が終わったら、着衣を交換し石けんでしっかり手を洗いましょう。



家庭で出来る4つの予防法を実践して ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう！



ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL：027-226-2424 FAX：027-243-3426
電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp

★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。

(<https://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】

★公式フェイスブックで情報発信中！ (<https://www.facebook.com/gunma.shokuanzen/>)