

冬の食中毒 (ノロウイルス)にご用心

健康講座

Healthy course



食中毒と聞くと食べ物が傷みやすい夏のイメージがありますが、冬はウイルスによる食中毒が増えてくる時期です。そのひとつがノロウイルス。

誰もが一度は聞いたことのあるウイルスですが、どのように感染していくのか、どのように対策を取ればいいのかをご紹介します。

○感染ケース1 食品から人へ（食中毒）

ノロウイルスは力キなどの2枚貝を汚染し、それを食べた人に嘔吐や下痢を起こします。また、汚染された食材を調理した器具をそのまま使うことで感染します。

【対策】

このケースの場合、汚染された食品をきちんと加熱していくことが大切です。

ノロウイルスの場合【中心温度85℃以上で1分間以上の加熱】をすると感染性がなくなると思われます。そのため、汚染が考えられる2枚貝はきちんと加熱調理をしましょう。

また、使用した調理器具は煮沸消毒を行う、又は0.02%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液で浸すように拭いて消毒しましょう。

○感染ケース2 人から人へ（感染症）

食中毒などからノロウイルスに感染した人の嘔吐物やふん便にはウイルスが含まれており、

このウイルスがばら撒かれることで人から人へ感染していきま

【対策】

ノロウイルスに感染した人の嘔吐物やふん便にウイルスが多く含まれているため、これらを正しく処理していくことが大切です。

嘔吐物や嘔吐した場所の処理

①丈夫なビニール手袋をできるだけ着用し、ペーパータオルなどで外側から内側に静かに拭き取る。

②ふき取った汚物やオムツなどはビニール袋に入れ、きちんと縛って（密閉して）捨てる。

③汚染された場所は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液を浸した布などで拭き、10分程度たったら水拭きをする。

嘔吐物などが付いたシーツやタオル・衣類の消毒

これらを他の洗濯物と一緒に洗うと他の衣類にウイルスがついて感染の原因になります。

まずは、洗剤をいれた水の中

で静かに揉み洗ったあとに0.1%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。

次亜塩素酸ナトリウム消毒液の 作り方（台所用塩素系漂白剤 （5%）使用の場合）

使用上の注意をよく読んで、作ってください。

（0.002%消毒液）

①1リットルのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯（5ml）の漂白剤を入れる。

（0.1%消毒液）

②500mlのペットボトルに水をいれ、キャップ2杯（10ml）の漂白剤を入れる。

ノロウイルスによる食中毒は予防が大切です。手洗いや食品管理など基本的な予防を心掛けて下さい。乳幼児や高齢者が重症化しやすいため、特に注意しましょう。