

ノロウイルスによる 感染性胃腸炎に注意しましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、特に11月～3月の寒い時期に多く、そのほとんどが「ノロウイルスに汚染された食品を食べること」によります。ノロウイルスは感染力が非常に強いため、家庭などで発生すると集団発生を引き起こすことがあります。
今回はノロウイルスとは何か、また、予防するポイントをご紹介します。

1 何から感染するの？

ノロウイルスに汚染された食品（生カキ等の二枚貝類等）や飲料水。ノロウイルスに汚染された手指、器具、感染したヒトのふん便や吐物。



2 どんな症状が出るの？

感染してから1日～2日で症状があらわれます。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢などで通常1日～2日で軽快します。感染しても発症しない場合や、発症しても軽い風邪のような症状の場合もあります。



3 感染期間はどれくらい？

症状がなくなっても1週間程度は便の中に出てくるので、2次感染しないよう注意が必要です。

4 感染したと思ったら？

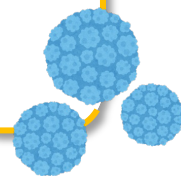
早めに医療機関を受診してください。特に、抵抗力の弱い小さなお子様やお年寄りは重症化することもありますので、気をつけましょう。



5 ワクチンはあるの？

ワクチンはなく、治療は対処療法が中心になるので、予防対策が重要です。

ノロウイルス 食中毒の予防ポイント



適切な健康管理

- ・おう吐や下痢等の体調不良があるときは、食品を直接取り扱わないようにしましょう。

適切な手洗い

- ・調理前、トイレの後、次の調理作業に入る前などには、しっかりと2回手洗いを行きましょう。
- ・症状がない場合でも、ノロウイルスをふん便中に排出している可能性がありますので、症状の有無に関わらず、しっかり手洗いを行きましょう。



てをあらおう

適切な調理器具の消毒

- ・ノロウイルスにアルコール消毒は有効ではありません。薬剤を使用して消毒する場合は、次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤を薄めて使用しましょう。

食品の十分な加熱

- ・食品は、中心部まで十分に加熱しましょう。特に二枚貝等のノロウイルス汚染の恐れのある食品は、中心部が85～90℃で90秒間以上の加熱を行きましょう。



☆「生食用」等の表示については、特に牡蠣は、新鮮なものであっても「生食用であるかないかの別」を表示しなければならないことになっており、生食用以外は加熱しなければならないことを明確に表示することとなっています。牡蠣以外の切り身又はおき身にした魚介類は、生食用のものについては「生食用」「刺身用」「そのままお召し上がりになれます」等、生食用である旨の表示をすることとなっていますので、生食用である旨の記載がないものについては、必ず加熱して食べるようにしましょう。

出典：厚生労働省ホームページ
大阪市食品安全ニュース
大阪市ホームページ
農林水産省ホームページ
(全て令和4年11月12日現在)



ノロウイルスの感染を広げないために

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、特に11月～3月の寒い時期に多く、感染力が非常に強いため、家庭などで発生すると集団発生を引き起こすことがあります。

今回は、感染を広げないためのポイントをご紹介します。



食器・環境・衣類等の消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物か付いたりしたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素系消毒液（次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めたもの）に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブ等も塩素系消毒液等で消毒します。
※塩素系消毒液は金属腐食性があります。
ドアノブ等の金属部の消毒後は十分に薬剤をふき取りましょう。また、衣類等は色落ちする可能性があります。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎましょう。
※85度で1分間以上の熱水洗濯が有効です。
※高温の乾燥機等を使用すると、殺菌効果は高まります。



おう吐物やおむつ等の処理

- 感染者のおう吐物やおむつ等は、乾燥すると空気中に漂い、口に入って感染することがあります。
次のような方法ですぐに処理し、二次感染を防止しましょう。
- ①使い捨てのマスクやガウン、手袋等を着用
- ②ペーパータオル等で静かにふき取り、
塩素系消毒液で消毒後、水拭きをします。
- ③ふき取ったおう吐物や手袋等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。
その際できればビニール袋の中で塩素系消毒液に浸します。
※しぶきなどを吸い込まないようにしましょう。
※終わったら丁寧に手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

すでにご存知の通り、新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、手洗い・うがい・マスクの着用です。
慣れてきて、少し疎かになっている方もおられるのではないのでしょうか。
これから季節が変わり、感染症対策がより重要となってきますので、
今一度、手洗いの基本を見直してみませんか。

ドアノブや電車の吊り革など様々なものに触ることで、
自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先から帰宅した時や調理の前後、食事前などには、
こまめな手洗いを行なってください。



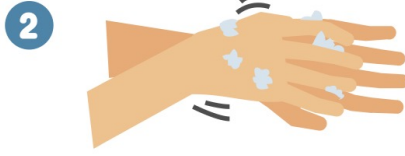
正しい手の洗い方

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

！手洗いの注意！

石けんで洗い終わったら、十分に水で流しましょう。
毎日、清潔な個別タオルやペーパータオルを使いましょう。
食事に用いたタオルとトイレ用のタオルを区別しましょう。

出典：厚生労働省ホームページ
大阪市食品安全ニュース
大阪市ホームページ
農林水産省ホームページ
(全て令和4年11月12日現在)

