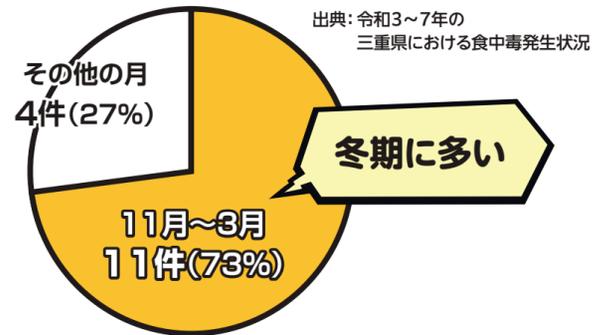


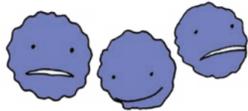
食中毒予防の基本は手洗い！

ノロウイルスによる食中毒は年間を通して起きていますが、冬期に多発しており、注意が必要です。非常に感染力が強いため、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすく、おう吐や下痢、腹痛などの症状が1~2日続きます。また、体力の弱い子どもや高齢者などでは重症化したり、おう吐物を誤って喉に詰まらせて死亡することがあります。ノロウイルス食中毒は主に、調理者を介した食品の汚染により発生するため、日常的な健康管理や手洗いでしっかり予防しましょう。

ノロウイルス食中毒の発生時期別の件数(三重県)



ノロウイルスの特徴



- 小さい(直径約35~40nm)※1nm(ナノメートル)=100万分の1ミリ
- 自然界でも比較的に長期の感染性が続く
- アルコールが効きにくい
- 患者の便やおう吐物のなかには大量のノロウイルスが存在する
患者の便1g中に10億個、おう吐物1g中に100万個
- 感染力が強く、少量で感染・発病する
10~100個程度のウイルスが口に入ると、感染・発病する
《潜伏時間》感染から発症するまで24~48時間
《主な症状》吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く
感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある
- 症状が治まった後もウイルスを排出する



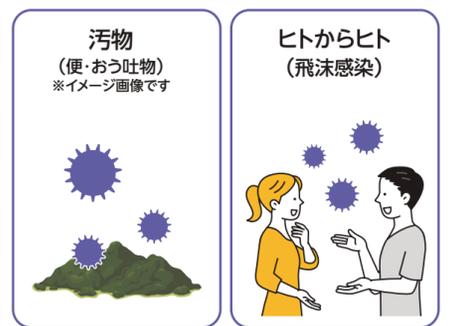
ノロウイルスの感染経路

ノロウイルス食中毒



感染経路は、ノロウイルスに感染した調理者を介して汚染された食品を食べることのほか、汚染された二枚貝を生または加熱不十分で食べたことによる事例があり、前者が約8割と多数を占めています。また、近年、ノロウイルスに汚染された湧き水による食中毒も発生しました。井戸水や湧き水で調理する場合は、水質検査や殺菌装置の点検などを行い、使用水の管理を徹底しましょう。

感染性胃腸炎



ウイルス性食中毒予防の4原則

1 ウイルスをキッチンや食卓内に「持ち込まない」

健康な人が料理する
帰宅時・調理時の手洗い
家族の健康状態をチェック



2 食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」

調理器具の洗浄・加熱消毒
トイレ利用時の手洗い
定期的な清掃・消毒



3 食べ物にウイルスを「つけない」

手洗いの徹底
素手で食品に触れない
衛生的な服装で料理する



4 付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」

食品を加熱する
(中心温度85~90℃で
90秒以上)



手洗いのポイント

1 指輪や時計などははずし、水で手をぬらす。



2 石けんをよく泡立てもみ洗いする。



必要に応じて爪ブラシを使用しましょう！

3 指、手の甲、爪の間、親指、手首までよく洗う。



2~4の手順を2回以上繰り返すとより効果的！

4 流水でよくすすぐ。



5 ペーパータオルや清潔なタオルでふく。



タイミングが大事！

- 外から帰った時
- トイレの後
- 調理の前
- 生肉や生魚に触った後
- 食事の前
- 動物に触った後
- など

消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。
次亜塩素酸ナトリウムを含む、家庭用の塩素系漂白剤でも代用できます。



2ℓのペットボトルを使うと便利！キャップ1杯で約5mlだよ。

塩素消毒液の濃度

製品の濃度	200ppm		1,000ppm	
	液の量	水の量	液の量	水の量
6%	約6.7ml	2ℓ	約33.3ml	2ℓ

- 《注意》
- 市販品の濃度は表示をしっかりと確認してください。
 - 次亜塩素酸ナトリウムには漂白作用もあり、衣類など色落ちする場合があります。また、ドアノブなどの金属を腐食させるため、少し置いた後、十分水拭きをしてください。
 - 皮膚に対する刺激が強いため、手などの消毒には使用できません。
 - 消毒液は直接浸すように使用してください。
 - 時間を追って消毒効果が低下するため、作り置きはできません。
 - 使用時は十分に換気をしてください。

おう吐物などの処理

患者のおう吐物などには、大量のノロウイルスが存在します。①~⑤の方法で処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは乾燥すると空気中に漂い、口から入って感染することもあるので、慌てず十分に消毒したあと換気しましょう。

- ① 汚染物周囲から人や物を遠ざける。
- ② 使い捨てのマスクやエプロン(ゴミ袋で代用可)、手袋などを着用する。
- ③ おう吐物は濡れたペーパータオルなどで覆い、静かに拭き取る。汚染物を可能な限り除いた後、200ppmの塩素消毒液を浸したキッチンペーパーなどで汚染部位・周辺を消毒する。
※汚染物の中心から半径約2mを目安に消毒する。
- ④ 拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄する。その際、できればビニール袋の中で1,000ppmの塩素消毒液に浸し、消毒する。
- ⑤ 終わったら十分に手洗い・うがいを行う。

