

正しい知識で、健やかな食生活を

ノロウィルスに 気をつけましょう!



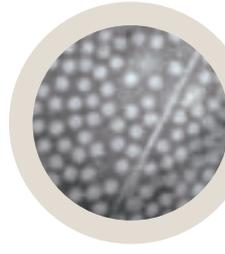


ノロウイルス

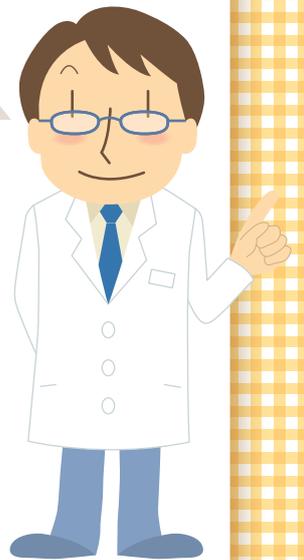
ってなに？

ノロウイルスは、感染性胃腸炎や食中毒の原因となるウイルスで、発生は冬季に多いとされていますが、最近では初夏にかけても多くの発症が報告されており、一年を通して注意が必要です。

100個以下の少量のウイルスでも、人の体内に入ると、小腸の粘膜で増殖する感染力の強いウイルスで、このノロウイルスに感染すると突発的に激しい嘔吐や下痢、腹痛が発生し、発熱、頭痛、筋肉痛を伴うこともあります。



埼玉県衛生研究所撮影



特徴1

人の腸管内でのみ増殖します。

特徴2

感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも発症します。

特徴3

食品からだけでなく、接触や飛沫などを介して経口感染することがあります。

特徴4

ノロウイルスに一度感染した患者でも、繰り返し感染・発症します。

ノロウイルスの特徴は、多くの遺伝子型があり、また人工的に培養した細胞ではウイルスを増やすことができないため、ウイルスを分離して特定することが困難なことです。特に、食品中に含まれるウイルスを検出することが困難であるため、食中毒の原因究明や感染経路の特定を難しいものになっています。

感染するとどんな症状になるの？

潜伏期

感染してから症状が出るまでの時間は、24～48時間です。



症状

吐き気・嘔吐・下痢（水様性）等風邪の症状に似ています。また、腹痛や軽度な発熱、筋肉痛を伴うこともあります。通常、これらの症状が数日続いた後、治癒し後遺症はありません。

症状が出たら

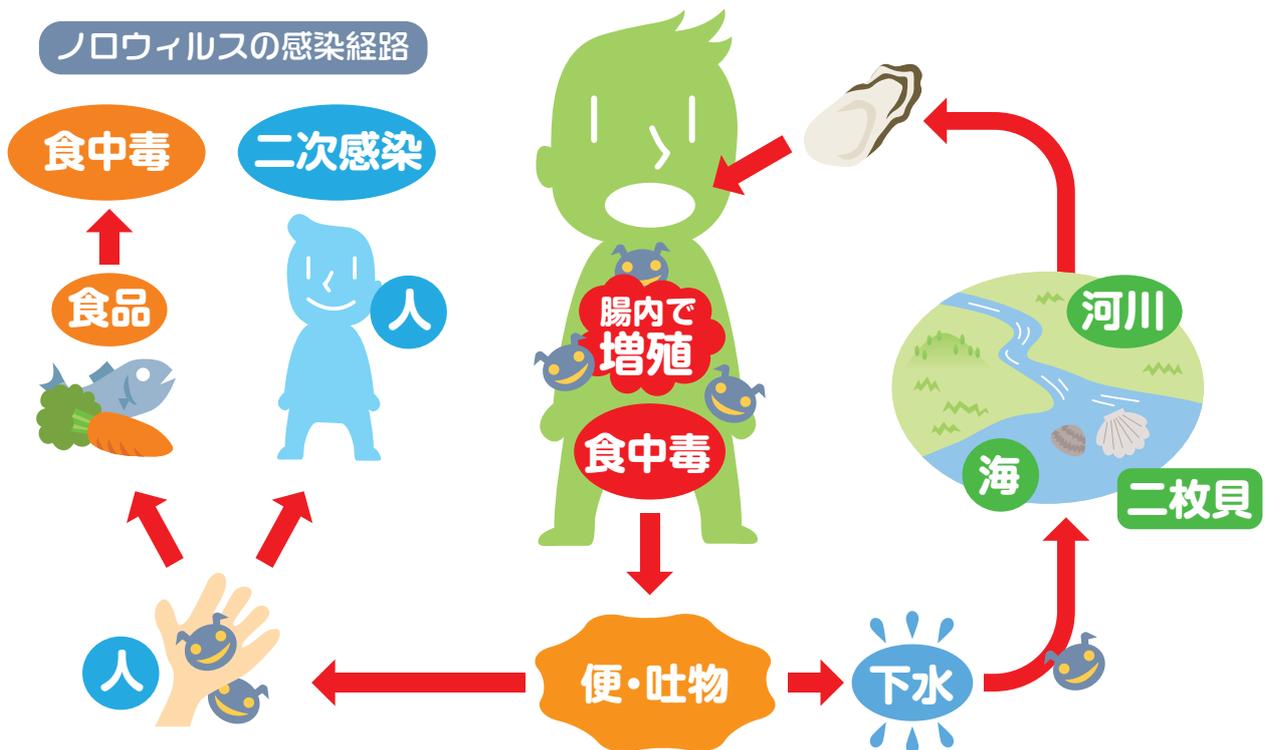
自己判断での薬の服用は症状を悪化させる場合がありますので、医療機関への早めの受診を心がけましょう。
たとえ症状がでていなくても、ウイルスはまれに2週間以上にわたり便中に排出される場合がありますので、注意が必要です。

どうやって感染するの？



このウイルスの感染経路は、ほとんどが経口感染です。
感染経路としては、人から人あるいは食品による感染が考えられています。

ノロウイルスの感染経路



経路 食べ物 → 人

1

ウイルスを取り込んで蓄積しているカキや二枚貝を生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合



経路 人 → 食べ物 → 人

2

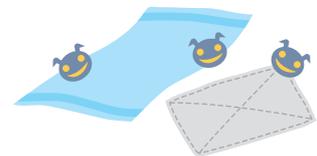
ウイルスに汚染された調理従事者などの手、調理器具を介して汚染した食品を食べた場合、あるいはウイルスで汚染された水を摂取した場合



経路 人 → 人

3

患者からの糞便、吐物、手ぬぐい、タオルなどから二次感染した場合



どの時期にノロウイルス食中毒は発生しやすいのですか？



月別の発生状況を見ると、一年を通して発生は見られます。ノロウイルス食中毒の原因食品として生カキなどの二枚貝あるいは、これらを使用した食品や献立が大半を占めているため、二枚貝の消費が増える冬に多くなる傾向がみられます。

■ 月別発生件数の年次推移 (件)

(厚生労働省調べ 全国)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平成19年	70	42	44	26	11	5	3	3	2	9	30	99
平成20年	80	60	47	18	12	6	1	1	1	2	19	56

■ 月別患者数の年次推移 (人)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平成19年	4,914	2,004	2,591	914	483	255	186	28	47	212	2,199	4,687
平成20年	3,532	2,123	1,458	866	367	189	21	134	30	30	948	1,920

カキ以外にどんな食品が原因になっていますか？



ウチムラサキ貝 (大アサリ)、シジミ、ハマグリ等の二枚貝や、加熱調理をしない野菜サラダ、ケーキ、サンドイッチなど原因食品は多岐にわたっています。



予防方法は？

食べ物からの感染を予防するために

予防
1

食材は十分に加熱する

- 中心部まで十分に加熱しましょう。同じようなウイルスから推定すると、食品の中心温度**85℃以上**で**1分間以上**の加熱を行えば、感染力はなくなるとされています。



予防
2

生で食べるときは十分に洗浄する

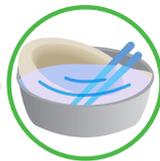
- 生で食べる食品（野菜やくだものなど）は流水でしっかり洗いましょう。



予防
3

調理器具は洗浄消毒

- まな板や包丁などの調理器具は十分に洗浄し、**熱湯（85℃）で1分以上の加熱**をするか、**0.02%の塩素系漂白剤**で消毒しましょう。



食品を取扱う営業者の衛生管理

管理
1

健康管理

- 食品取扱者の方で下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱など風邪に似た症状があった時は、調理行為に従事しないようにし、早めに医療機関で受診しましょう。



管理
2

手洗いの徹底

- トイレ後調理に携わる時、あるいは、カキなどを調理した後は、十分な手洗いをしましょう。手洗い後はペーパータオルを用い、タオルの共用をしないようにしましょう。
- 料理を盛り付ける際には、使い捨て手袋を使用しましょう。



管理
3

調理器具の使い分けと消毒

- 生で食べるサラダと魚介類では、まな板、包丁、ボール等の調理器具を使い分けましょう。
- ふきん・調理器具は洗浄後、熱湯や塩素系漂白剤で消毒し、十分に乾燥させましょう。



調理設備の衛生管理

- 水道の蛇口およびドアの開閉は自動、あるいは、足で操作できるようにしましょう。外部からの汚染を防ぐために、客用とは別に従業員専用のトイレを設置しましょう。





具体的な処理・消毒のポイント



お店では

- 汚物（吐いたものや便）を処理するときは、マスクとビニール手袋をして直接触れないようにし、ペーパータオル等で拭き取り、廃棄しましょう。また、ふきんを使用した場合には、塩素濃度1,000ppm程度の次亜塩素酸ナトリウムにしばらく（5～10分間）浸してから洗いましょう。
- 床等は次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度200ppm）で浸すように拭きましょう。じゅうたんや畳は90℃以上でゆっくりアイロンをかけましょう。
- スプーン等の食器具は、熱湯で消毒（85℃で1分間以上）をしましょう。



家庭では

- 汚物（吐いたものや便）が付着した衣類をそのまま洗濯機で洗うと洗濯機にウイルスが付着し他の衣類も汚染してしまいます。しっかり消毒を行ってから洗濯をしましょう。
- 下痢をしている人の入浴はシャワーのみにするか、最後に入浴しましょう。



0.02%（200ppm）次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

500mlペットボトル2本分の水に、家庭用塩素系漂白剤の原液（濃度5%）を、ペットボトルのキャップ1杯（約4ml）加える。

※消毒薬の作り置きは効果が落ちてしまうので必要に応じてこまめに作りましょう。

食品についてのご相談は

さいたま市保健所 食品衛生課 食品衛生係

〒338-0013 さいたま市中央区鈴谷7-5-12

TEL.048-840-2226 FAX.048-840-2232



さいたま市