



知って防ごう!食中毒

～ノロウイルス～

食中毒の原因となる細菌やウイルスのうち、日本で最も患者数が多いのが、ノロウイルスで、そのうち8割近くが11月から3月にかけて発生しています。

ノロウイルスはごく少量のウイルス量でも感染するほど強力で、回復後もしばらくウイルスは排泄され感染を広げます。また、ノロウイルスには特効薬やワクチンがないだけに、予防に努めることが重要になります。正しい知識を身につけ、予防対策を始めましょう。



感染ルート

●食品からの感染

ウイルスが蓄積・付着した二枚貝(カキ、シジミ等)を十分に加熱せずに食べることで感染します。また、ノロウイルスを大量に含んだ便や嘔吐物が手に付き、十分に手を洗えていないと、食品によって感染することもあります。

●人からの感染

感染した人の便や嘔吐物に触れることにより、または、トイレのドアノブ、手すり等の身の周りを汚染した場所に触れることにより、手を介してウイルスが口から入り感染します。また、ウイルスが乾燥して塵となって空気中を漂い、ウイルスが入ることにより感染することもあります。

ノロウイルスによる食中毒の症状

- ・吐き気、嘔吐
- ・下痢
- ・腹痛
- ・微熱

* 感染から発症までの潜伏期間は24～72時間です。感染しても症状がない場合や軽い風邪のような症状のこともあります。



ノロウイルス感染を予防しましょう

●食品は十分加熱調理して食べるようにしましょう

ノロウイルスは85℃で1分以上加熱することで感染力が失われます。

●食事や調理をする前、トイレに行った後は必ずよく手を洗いましょう

内閣府 厚生労働省

マメに

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

①



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。

②



手の甲をのぼすようにこすります。

③



指先・爪の間を念入りにこすります。

④



指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗いします。

⑥



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。