

## 冬でも食中毒に注意しよう！ノロウイルスの予防法！

Q子：博士、おはようございます。うー～外は寒いですね～。

博士：おはよう、Q子。やっと冬らしくなってきたのお。

Q子、この時期に特に気を付けなければならないウイルスを知っているかの？

Q子：インフルエンザですか？

博士：それもウイルスじゃが、インフルエンザではなくて、食中毒の原因になる、ノロウイルスに注意が必要なんじゃ。



Q子。助手。いつも前向き。



博士。マイペース型。



ネコ。しゃべれる。

### ノロウイルスとは？

Q子：食中毒は、夏に多いんじゃないですか？

博士：そうじゃ。夏は、細菌による食中毒が多いが、ノロウイルスによる食中毒は、一年を通して発生しているんじゃ。中でも、特に冬に多発する傾向があるんじゃよ。

また、ノロウイルスは、食中毒だけではなく感染症の側面も持っておるんじゃよ。

Q子：感染症と食中毒は違うんですか？

博士：感染症は人から人へ移るものじゃ。感染の仕方は色々あって、接触感染や、咳やくしゃみで飛んだ飛沫を吸い込むなどの飛沫感染などがあるが、中でも、食べ物と一緒にウイルスなどが身体に入る場合を食中毒と言っているんじゃ。

Q子：へえ～そうなんですね！ノロウイルスの感染はどのように広がるんですか？

博士：下の図を見てみよう。



ノロウイルスの画像  
【出典】国立感染症研究所HP

### ■ノロウイルスの感染の広がり方（食品安全委員会HPを参考に作成）

①海から貝へ



②食事から人へ



③人から人へ



※感染者が作った料理からも感染します。

⑤川から海へ



④便などから川へ



※吐いた物などからも感染します。



博士：ノロウイルス食中毒は、カキなどの二枚貝が原因となることは知っておるかの？もう一つの原因として、食品を取り扱う人がノロウイルスを保有していて、調理中に食品を汚染してしまう場合もあるんじゃ。

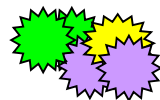
Q子：目に見えないところで、食べ物にウイルスを付けてしまっているかもしれないんですね、、、

博士：それに、ノロウイルスに感染した人は、症状が治まっても、または症状が出ていなくても、長いときは1ヶ月程、ウイルスを便に排出し続けることがあるから注意が必要じゃの。

Q子：え～！症状が治まってもウイルスが出ていることがあるなんて！怖いウイルスですね、、、

博士：そうじゃの。次にノロウイルスによる食中毒が、どこで発生することが多いか見ていこう。

ノロウイルスは、世界中に広く分布しているとされており、アメリカ、ニュージーランド、オーストラリア、フランス、スペインなどで人へのノロウイルスの感染が報告されているニャ～。



## ノロウイルスによる食中毒の発生場所

博士：右のグラフは令和元年のノロウイルスによる食中毒がどこで発生したかを示したもののじゃ。

Q子：飲食店が一番多く報告されているんですね！

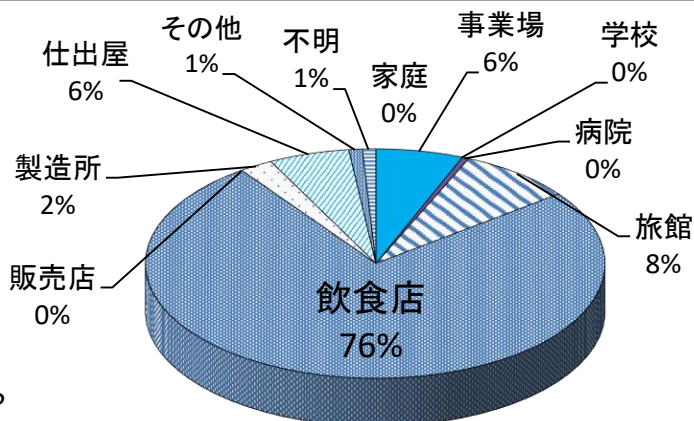
博士：そうじゃの。食品を取り扱う人は、日ごろから自身の健康状態を把握して、特に下痢や嘔吐、風邪のような症状がある場合は、食品を直接取り扱う作業をしないようにするべきじゃな。

Q子：もしノロウイルスに感染したら、病院に行けばいいですか？

博士：その通りじゃ。病院に行かず、自分で判断して下痢止め等の薬を服用すると、病気の回復を遅らせることがあるから、注意が必要じゃの。

Q子：は～い！

下痢になるのも、気持ち悪くなるのも嫌なので、家でもできるノロウイルスによる食中毒を防ぐための方法を教えてください！



## ノロウイルスによる食中毒を防ぐために

【出典】食品安全委員会HP

博士：ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには、「加熱」「手洗い」「消毒」が基本じゃ。

ノロウイルスは、人から人への感染が多いから、家族とも声をかけあって、一緒に手洗いたり、調理器具や調理台の消毒を徹底するとよいぞ。

### 加熱

加熱が必要な食品は中心部までしっかりと「加熱」しましょう！



**中心温度85～90℃で  
90秒間以上加熱して  
食べましょう。**

### 手洗い

特に食事前、トイレの後、調理前後は必ずよく手を洗いましょう。

（石けんでよく洗浄し、すすぎは流水で十分に。2回繰り返すとより効果的！）



### 消毒

まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗うとともに、十分な煮沸消毒が有効です。



次亜塩素酸ナトリウム（200ppm）で浸すように拭いて消毒することも有効です。

Q子：次亜塩素酸ナトリウム200ppmって何ですか？

博士：家庭用の塩素系漂白剤（6%）の液10mlを、3Lの水で薄めたものじゃ。

ノロウイルスを完全に死滅させるためには、塩素系漂白剤が効果的なんじゃよ。

ただし、塩素系漂白剤を使用する時の注意点じゃが、手指の消毒には使えないんじゃ。それと、金属を腐食させるから、調理器具の中でも、金属類のものは、水拭きするなど漂白剤が調理器具に残らないようにする必要があるぞ。

Q子：塩素系の漂白剤は手に使えないから、どうしたらいいんですか？

博士：手指についているノロウイルスを減らす最も有効な方法は、手洗いじゃ。手洗いの時に使用する石けん自体には、ノロウイルスを直接死滅させる効果はないんじゃが、手指の汚れを落とすことによって、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果がある。石けんを使用し流水で洗う工程を2回繰り返すと、さらに手指に付いているウイルス量を減らすことができるぞ。

Q子：分かりました～！手洗い頑張ります！

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。  
生活衛生課メール：[c11222@pref.gifu.lg.jp](mailto:c11222@pref.gifu.lg.jp) Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読みいただきありがとうございます。ございました。

