

## ノロウイルスによる食中毒の予防方法を学ぶ！



博士。  
マイベース型。



Q子。助手。  
いつも前向き。



ネコ。  
しゃべれる。

Q子：最近、寒くなってきましたね～。寒くなると、外出するのがおっくうになりますね。

博士：そうじゃの～。寒くなるこの時期は、ある食中毒が増加し始める時期でもあるんじゃ。

Q子：冬に食中毒ですか？夏だけ気を付ければ良いと思っていました、、、

博士：これからの時期は、「ウイルス」による食中毒に注意する必要があるぞ。

ニュースなどで「ノロウイルス」という言葉を聞いたことはないかの？

Q子：聞いたことがあるけれど、実はよく知らないな～。

博士：今回は、ノロウイルスについて学んでいこうかの！

### ノロウイルスによる食中毒の発生状況

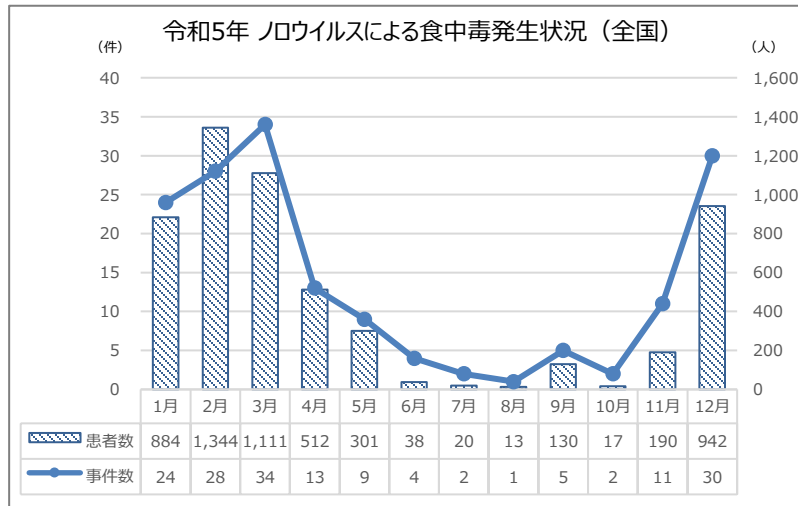
(出典：厚生労働省HP)

博士：右のグラフは令和5年のノロウイルスによる食中毒発生状況を示したものじゃ。

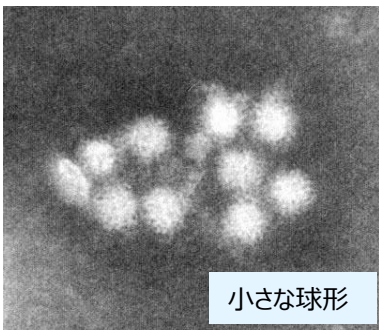
11月～3月はノロウイルスによる食中毒が増加する時期なのじゃ。

Q子：ほんとだ～。でも、ノロウイルスはそもそもどんな食中毒なんですか？感染したらどのような症状がでるのですか？

博士：よい質問じゃ。次はノロウイルス食中毒の特徴を説明するぞ。



### ノロウイルスって何？感染してしまったらどんな症状があるの？



小さな球形

大きさ	直径30～40nm前後
潜伏期間	24時間～48時間
症状	吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度な発熱など
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>非常に強い感染力をもつ(10～100個程度で感染・発症する)</li> <li>持病のある人や乳幼児、高齢者などは、脱水症状を起こしたり、症状が重くなったりするケースもある。</li> <li>環境中でも、長期間感染力を持っている。</li> </ul>

出典：国立感染症研究所HP

Q子：上の写真がノロウイルスですか？丸いものがいくつか集まっていますね。

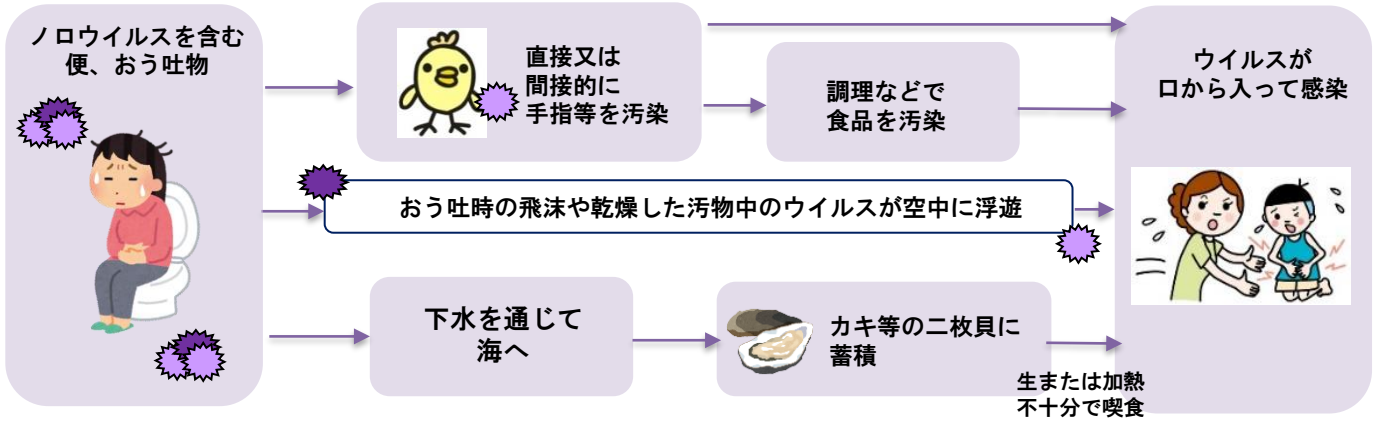
博士：そうじゃ。これはノロウイルスを電子顕微鏡で見た時の画像じゃ。ノロウイルスは、非常に強い感染力を持っており、感染すると腹痛やおう吐、下痢などの症状を引き起こしてしまう。逆に、感染しても症状がでない「不顕性感染(ふけんせいかんせん)」となる場合もあるぞ。

Q子：ノロウイルスについて少しずつ分かってきた気がします！でも、どこからノロウイルスに感染してしまうんですか？

博士：うむ。感染経路のパターンを次の図に示してみたぞ。

# どのように感染してしまうの？

(参考：東京都HP)



博士：ノロウイルスに汚染された二枚貝を十分に加熱せずに食べたり、ノロウイルスに感染した人の便やおう吐物に汚染された手で調理をすることで、ノロウイルスが口に入り感染してしまうんじや。

Q子：感染しないために家庭でできる感染対策はありますか？

博士：うむ。次は家庭でできる対策を説明しよう。

症状が治まってからもしばらくの間は便からウイルスが排出されるため、感染を広げないように注意が必要だニヤ〜。

## 家庭でできるノロウイルス対策を学ぶ！

(参考：食品安全委員会)

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、一緒に手洗いしたり、調理器具や調理台の消毒を徹底するとよいぞ。

**- 加熱 -**

汚染のおそれのある二枚貝等の食品は、中心部までしっかり加熱！

中心温度 85～90℃  
加熱は 90 秒間以上

**- 手洗い -**

石けんでよく洗い、流水で十分にすすぎましょう。2回繰り返すとより効果的！

食事前やトイレの後、調理前後は必ず！

**- 消毒 -**

まな板や包丁などの調理器具は、使用後すぐに洗いましょう。

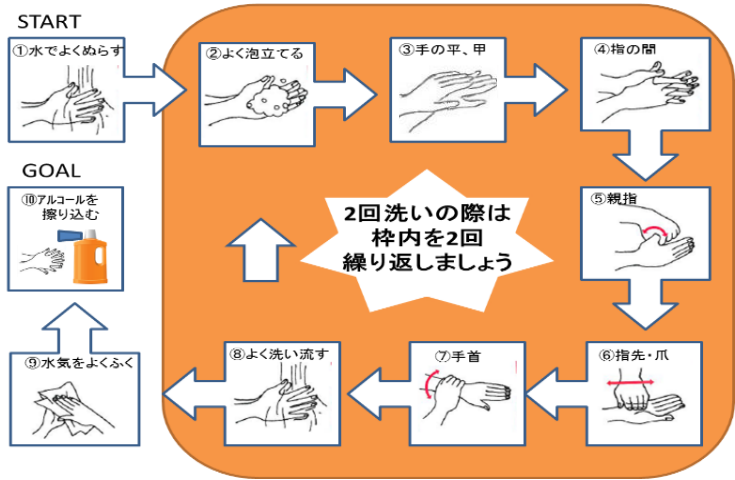
次亜塩素酸ナトリウム溶液 (200ppm) か熱湯で消毒

Q子：手洗いは誰もができる対策ですね！  
しっかり洗っているつもりだけど、ちゃんとできているか不安です。

博士：右の図は、ノロウイルスを洗い落とすための手洗いの方法じゃよ。

Q子：ここまで丁寧に洗えていなかったです。  
これからは図を参考にして手洗いをします！  
そういえば、さっきトイレに行ったけど手を洗っていませんでした。洗ってきまーす！

博士：しっかり頼むぞお。



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した。