

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

- 二枚貝などのノロウイルスに汚染されたおそれのある食品は、中心温度**85℃～90℃**で**90秒以上**加熱しましょう。



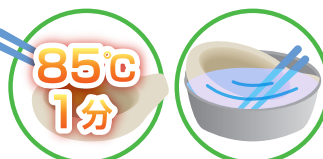
予防2 生で食べるときは十分に洗浄する

- 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

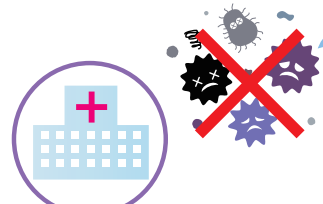
- まな板や包丁などの調理器具は十分に洗浄し、**熱湯（85℃）で1分以上の加熱**、又はこれと同等の効果を有する方法（例：**200ppmの塩素系漂白剤で消毒**）で殺菌しましょう。



食品を取扱う営業者の衛生管理

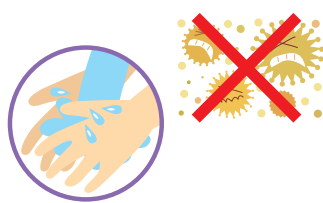
管理1 健康管理

- 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、早めに医療機関を受診しましょう。



管理2 手洗いの徹底

- 調理開始時、トイレ後、あるいはカキなどを調理した後は、石けんを使って十分に手を洗いましょう。手洗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。また、水道の蛇口およびドアの開閉は自動など、手で触れずに操作できるものが望ましいです。



管理3 調理器具の使い分け

- 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。

管理4 トイレについて

- トイレに行く時は、調理する時の白衣や履物は脱ぎましょう。トイレが終わったら、手を洗ってから白衣や履物を着用して下さい。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することが望ましいです。



汚物の処理・消毒の流れ

- ①汚物（吐いたものや便）を処理する時は、マスク、ビニール手袋、エプロンをする。
- ②汚物はペーパータオル等で拭き取る。1,000ppmの次亜塩素酸ナトリウムをかけるとよい。
- ③汚物があった場所の付近は、200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭く。
- ④消毒に使ったものは、ビニール袋に入れ、1,000ppmの次亜塩素酸ナトリウムに浸して捨てる。ふきんを使用した場合は、1,000ppmの次亜塩素酸ナトリウムに10分間浸してから洗う。



汚物の処理・消毒のポイント

- 食器は、熱湯（85℃）で1分以上の加熱、またはこれと同等の効果を有する方法で行う。
- 汚物が付着した衣類は、下洗いをして、消毒してから洗濯機に入れる。
- 乾燥するとウイルスが空気中に漂い感染することがあるため、十分に換気をする。
- 症状がある人は、汚物が付着している可能性があるため、シャワーのみにするか、最後に浴槽につかる。



200ppm次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

2Lペットボトルの水に、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2杯（約8ml）加える。

1,000ppm次亜塩素酸ナトリウム液はキャップ10杯（約40ml）

- ※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。
- ※誤飲防止のため、使い残しの消毒薬は廃棄してください。
- ※有毒な塩素ガスが発生しますので酸性のものと絶対に混ぜないでください。

食品についてのご相談は

さいたま市保健所 食品衛生課

〒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

正しい知識で、安全な食生活を

ノロウイルスに 気をつけましょう！

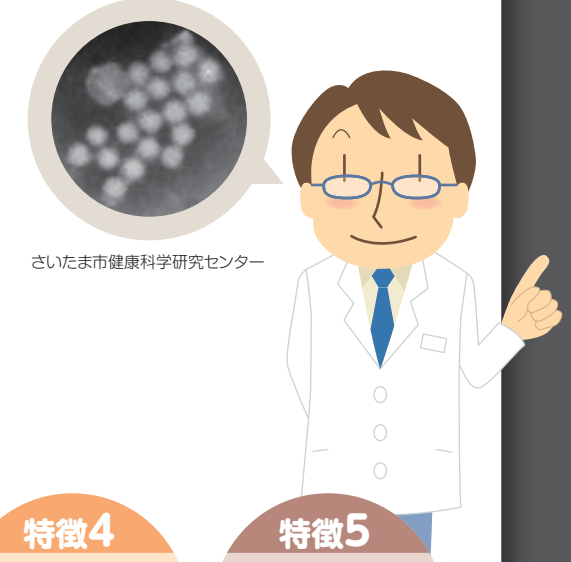


さいたま市

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、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。



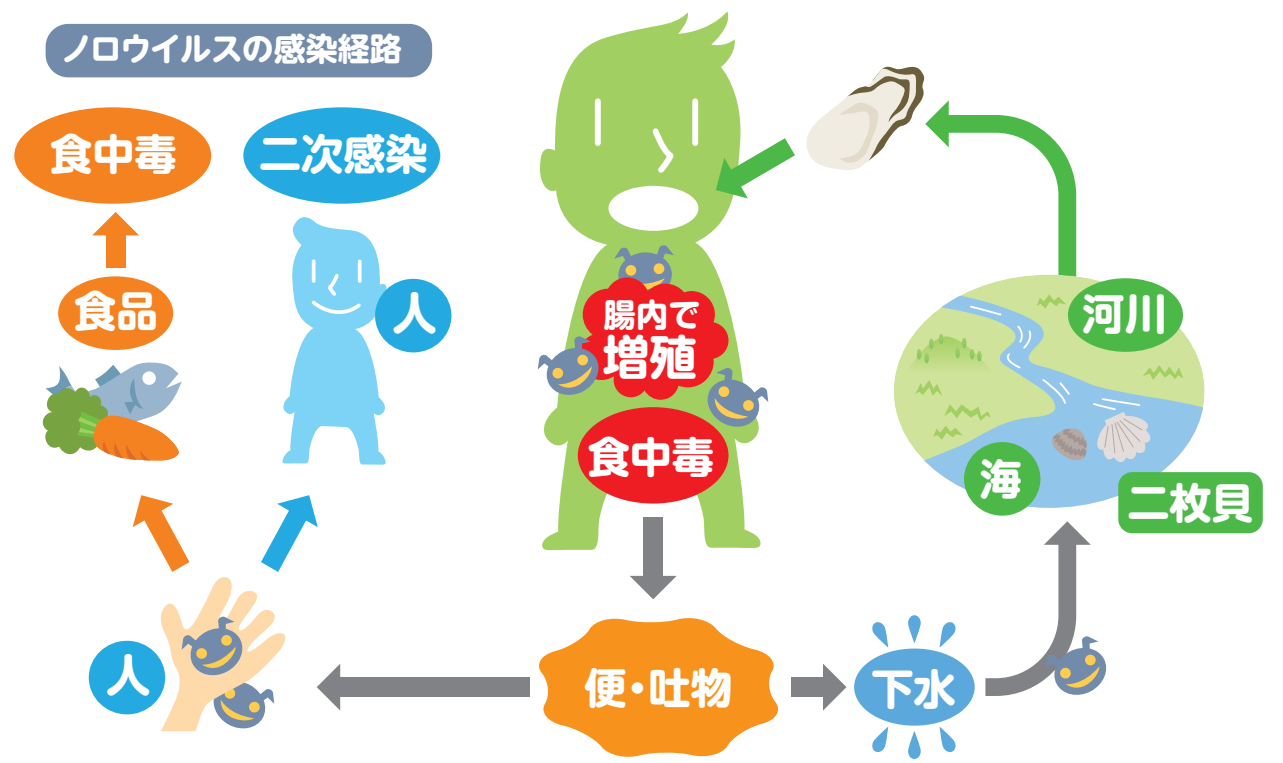
- 特徴1** 人の腸管内でのみ増殖します。
- 特徴2** 感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも発症します。
- 特徴3** 食品からだけでなく、接触や飛沫などを介して経口感染することがあります。
- 特徴4** ノロウイルスに一度感染した患者でも、繰り返して感染・発症します。
- 特徴5** 感染していても症状を示さない「不顕性感染」も認められます。

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、およそ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。回復した後も、長いときにはウイルスが1ヵ月程度便中に排出される場合がありますので、感染を広げないよう注意が必要です。

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。



- 経路 1 食べ物 → 人**
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 2 人 → 食べ物 → 人**
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され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 3 人 → 人**
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?

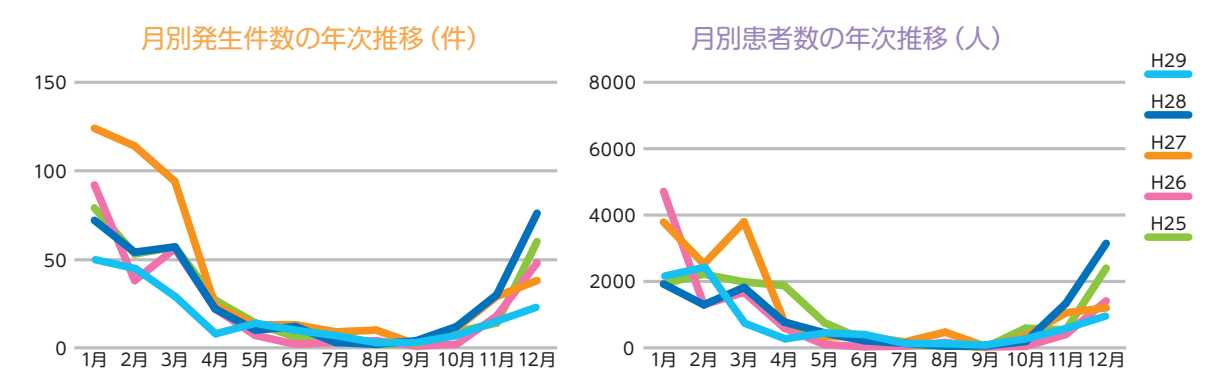
月別の発生状況を見ると、一年を通して発生が見られます。ノロウイルス食中毒の原因は、ノロウイルスに感染していても発症していない調理従事者由来のものが55%、ノロウイルスに感染して発症している調理従事者由来のものが25%となっています。

■ 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	合計
平成25年	79	53	57	27	14	6	5	2	2	9	14	60	328
平成26年	92	38	56	22	7	2	3	4	1	2	18	48	293
平成27年	124	114	94	24	13	13	9	10	2	11	29	38	481
平成28年	72	54	57	22	10	12	3	2	4	12	30	76	354
平成29年	50	45	29	8	14	10	7	3	3	7	15	23	214

■ 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	合計
平成25年	1,933	2,218	1,985	1,875	756	237	60	64	14	591	540	2,399	12,672
平成26年	4,709	1,297	1,672	598	98	32	54	159	24	47	402	1,414	10,506
平成27年	3,787	2,524	3,792	790	333	345	178	472	45	349	1,057	1,204	14,876
平成28年	1,923	1,298	1,819	774	449	214	135	50	59	192	1,339	3,145	11,397
平成29年	2,148	2,412	730	265	444	393	125	119	80	264	570	946	8,496



どんな食品が原因になっていますか?

調理従事者を介してウイルスが広がった場合、すべての食品が原因になる可能性があります。

