



～ノロウイルスの「感染症」について～

本格的な冬の季節になりましたが、皆様いかがお過ごしですか。
この季節になると乾燥など、体調管理に気をつけないといけませんが、
冬の食中毒ならでは「ノロウイルス」の感染症にはより注意が必要です。
今月はそんな冬の大敵である「**ノロウイルス**」をテーマにお話します。

「ノロウイルス」とは？

感染性胃腸炎の原因となるウイルスの1つで、少量でもヒトの腸管で増殖し、**感染力がとて強い**のが特徴です。
1年を通して発生しますが、特に**11月～3月**にかけて流行します。
主に手指や食品からの経口感染で、幼稚園・保育園や学校、病院などにて集団発生を引き起こしやすいウイルスです。

もし、感染してしまうと…

ノロウイルスの潜伏期間は24～48時間であり、特徴的な症状として、**激しい吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱**などが挙げられます。発熱はあっても高熱が出ることはあまりなく、37～38℃程度です。また、これらの症状は通常1～3日で回復することが多いです。しかし、症状が消えても1週間ほどは感染者の便に排出される為、徹底した感染対策が必要です。

ノロウイルスの予防4原則

01 持ち込まない

調理者が下痢、腹痛などの症状がある際には、食品を取り扱う作業は控えること。

02 につけない

しっかり石鹸をつけて手を洗い、十分な流水で流すこと。

注意:アルコール消毒のみではあまり効果がありません。

【手洗いのタイミング】

帰宅時・調理前・食事前・トイレ後

03 拡げない

二次感染予防を徹底すること。
アルコールではなく、塩素消毒液(右ページを参照)などを用いて、手が触れる部分や汚染したところを拭きましょう。

04 やっつける

食品などは、中心温度が**85℃～90℃で90秒以上**の加熱をする。

主な原因食品は、牡蠣やアサリなどの「二枚貝」です。しっかり加熱をすれば感染は防ぐことが出来ますが、新鮮でないものや加熱が不十分な状態のものを食べてしまうと、感染リスクが高まります。
特に高齢者や子ども、体調の優れない方は十分注意が必要です。



～これからの季節に気をつけたいその他の食中毒～

カンピロバクター

◎原因食品…鶏肉など

十分な加熱(75℃以上1分以上)で死滅

- 鶏肉を調理する際は、中までしっかり火が通っているか確認をしましょう。
- 二次感染予防として、肉類を取り扱った後は手指をよく洗い、使用した調理器具は熱湯などで消毒をし、よく乾かしましょう。
- 肉の入っていたトレイを洗う際は、周囲の調理器具に飛び散らないよう、十分注意しましょう。



ウェルシュ菌

◎原因食品…調理済み食品など

よく混ぜながら加熱することで死滅

- カレーやシチューなどを、後日食べる際は「温める」だけでなく、しっかり混ぜながら十分に加熱をし、菌を無くしましょう。



★「塩素消毒液」は自宅にあるもので簡単に作ることが出来ます★

[準備するもの]

- ◎500mlのペットボトル
- ◎家庭用塩素系漂白剤(ハイターなど)
- ◎水

[作り方]

- ◎500mlのペットボトルに水を入れる。
- ◎約10ml(ペットボトルキャップ2杯)の家庭用塩素系漂白剤を混ぜ合わせる。



**寒さにもノロウイルスにも負けずに
新年をよい年にしましょう!**