

健康メモ

冬でも要注意！

ノロウイルス食中毒



食中毒といえは夏場に起こるものと考えがちですが、年間に発生する食中毒の約4分の1が12月から3月の冬場に発生しています。しかも、そのうち約7割がノロウイルスによるものといわれています。正しい情報を知って感染を防ぎましょう。

ノロウイルスってどんなもの？

特徴

感染力が強^{ちやう}く、僅^{わずか}か10個から100個のウイルス量で人に感染します。

感染経路

①感染者の排せつ物や嘔吐物^{おうと}から人の手などを介して

②感染者の手などを介してウイルスに汚染された食品を食べる

③ウイルスに汚染された二枚貝を、生や十分な加熱をせずに食べる

④ウイルスに汚染された井戸水などを、十分な消毒をせずに飲むなどがあります。

症状

感染後、1、2日で下痢・嘔吐・腹痛・発熱などの症状が出ます。感染しても全員が発症するわけではなく、軽い風邪症状で済む人もいます。

予防対策は？

●基本は手洗い

外出後やトイレの後、調理や食事

の前などは、せっけんを十分に泡立て20秒以上かけて手を洗いましょう。汚れが残りにやすい指先や指の間、手首までしっかりと洗い、清潔なタオルなどで拭^ふきます。手の脂などの汚れを落とすことでウイルスが手から剥^はがれやすくなり、食中毒予防に役立ちます。

●調理の心得

ノロウイルスは、85℃以上で1分以上の加熱を行うと感染性がなくなります。調理の際は、食品の中心部までしっかりと加熱し、調理器具を清潔に保つように気を付けましょう。

●汚物処理・消毒

感染者の排せつ物や嘔吐物などを処理する場合は、手袋やマスクを着用し、拭き取ったものはビニール袋に入れて、しっかりと口を閉じます。

このとき、濃度0・1%の次亜塩素酸ナトリウム（50倍に薄めた塩素系漂白剤でも可）を染み込む程度に入れておけばより安心です。さらに、部屋の換気は空気の出入り口が対角線になるようにして、ウイルスを屋外に出すことも重要です。

※塩素系漂白剤を使用する時は「使用上の注意」をよく読んでください。