



# ノロウイルス

食中毒というと、夏に多く発生するイメージをもっていませんか？  
実は、ノロウイルスによる食中毒は冬に多く発生しているのです。

## 11～2月にかけて多く発生 健康管理や手洗いで予防しよう

次のノロウイルスに関する文章のなかで、正しいものには○、間違っているものには×をつけましょう。

→ 解答は、P7



© Tsuboya - Fotolia.com



© oliverfiction96 - Fotolia.com

①調理したヒトを介して汚染された食品を食べて感染するケースが多い

②アは細菌、①はノロウイルスによる食中毒の月別発生状況を示す

③食中毒患者数ではノロウイルスによるものが最も多い

### 調理したヒトが食品を汚染してしまうケースに注意

原因別に食中毒患者数の割合を見ると、ノロウイルスはそのうちの半数以上を占め、最も多いのが特徴です。ノロウイルスによる食中毒は年間を通して起きていますが、発生時期別に見ると11～2月が多く、12月から1月が発生のピークなので、冬は特に注意が必要です。

潜伏期間は24～48時間で、発症すると吐き気やおう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日間続きます。症状が出ない場合や、軽い風邪のような症状が出ることもあります。乳幼児や高齢者がおう吐物を吸い込むと、肺炎を発症したり窒息したりすることもあるので、気をつけましょう。感染経路はさまざまですが、食中毒においては、感染した調理者を介して汚染された食品を食べたことによる事例が約8割と多数を占めており、注意が必要です。そのため、調理に携わる人は、感染したヒトのふん便やおう吐物からの二次感染、家庭内や施設内などの人同士の接触が多い場所での飛沫感染、ノロウイルスに汚染された二枚貝を生または加熱不十分で食べることによる感染を防ぐために、日常的な健康管理や手洗いが重要になります。

詳しくはこちらへアクセス→



### 持ち込まない、ひろげない、つけない、やっつけるが予防の4原則

「持ち込まない」「ひろげない」「つけない」「やっつける」が予防の4原則です。

まず「持ち込まない」については、調理する人がウイルスを持ち込まないように、丁寧な手洗いや日々の健康管理を心がけましょう。また、おう吐や下痢の症状がある場合などは調理を行わないようにしましょう。

次に「ひろげない」ため、こまめに手洗いしましょう。また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具は、洗剤で洗った後、熱湯消毒等を定期的に行うことが重要です。

食品にウイルスを「つけない」ことにも注意。調理を始める前や、おむつの交換後、トイレに行った後などには、必ず手を洗いましょう。また、加熱調理を行う魚介類などから、生で食べる野菜などにウイルスが付着しないよう、別の調理器具を使うことも予防につながります。

ノロウイルスは加熱調理で死滅します。「やっつける」ために、加熱が必要な食品は中心部まで十分加熱します。中心部温度85℃～90℃で90秒以上の加熱が目安です。

予防の基本は手洗いです。石けんを十分泡立て、指と指の間、親指の周りや手首など、汚れが残りやすい所は念入りに洗うことが重要。厚生労働省のHPで、効果的な手洗いの方法を動画で紹介しているのでご覧ください。