

特集：ノロウイルス

消毒もあるよ



保存版

Kitchen Mail No.38

キッチンメール
第38号

ご自由にお持ちください
TAKE FREE

もっとあんぜんに

食べたい
食べさせたい
人のための情報誌

安全・安心な食のまちさっぽろをめざして

ノロウイルス 完全攻略

ノロウイルスって何だろう？
どんな性質で
どうやって広がるの？
そんな疑問に答えるこの一冊。
これであなたも
ノロウイルスマスターだ！！

SAPP
RO

ノロウイルスについて

ノロウイルスは、人に感染しておう吐や下痢などの症状を引き起こす「感染性胃腸炎」の原因となるウイルスです。

ノロウイルスによる感染症は、年間を通して発生していますが、特に11月～3月の冬場に流行します。

まずはノロウイルスの特徴と感染予防のポイントを紹介します。



ノロウイルス電子顕微鏡写真
(札幌市衛生研究所提供)

ノロウイルス基本情報

- ・直径約40nm (0.00004mm) でとても小さい
- ・二枚貝の内臓に蓄積する
- ・人だけに感染する



○感染力が強い

ノロウイルスは、10～100個という少ないウイルス量でも感染することがあります。

感染者の便には、1g当たり100万～10億個のノロウイルスがいると言われており、そこから多くの人を感染させることができます。



予防のポイント その1

手を洗う

ノロウイルスの感染経路は、主に手指や食品を介して口から感染する経口感染です。これを防ぐためには、しっかり手洗いをすることが重要です。特にトイレの後、料理や食事の前、外から帰った時は念入りに手洗いを行いましょう。



○アルコール消毒に強い

消毒用エタノールを用いたアルコール消毒は、一般的な感染症対策には有効ですが、ノロウイルスにはあまり効果がありません。

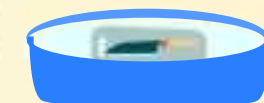


予防のポイント その2

加熱・塩素消毒

ノロウイルスは、高熱に弱く「85～90℃以上で90秒以上の加熱」によって失活します。汚染された可能性のある食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。

食器や調理器具などの消毒には塩素消毒が有効です。次亜塩素酸ナトリウムを含んだ消毒液を使いましょう。(詳しい消毒方法はP5に)

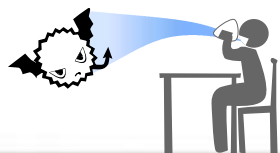


感染から回復まで

ノロウイルスに感染すると、どのように発症していくのでしょうか。
ここでは一連の流れとそれぞれの段階での注意点について紹介します。

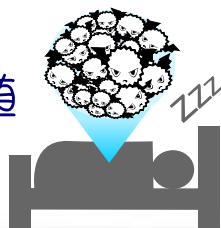
step 1

感染



step 2

増殖



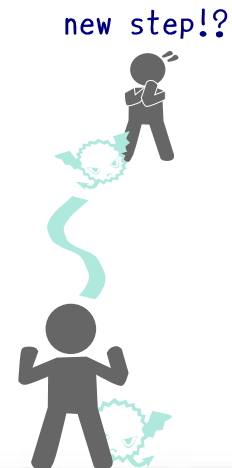
step 3

発症



step 4

回復



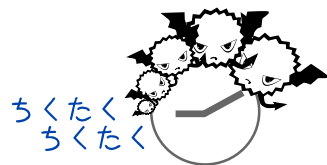
食品から人へ（食中毒）

感染者が手をよく洗わずに調理すると食品が汚染され、この食品を食べた人が感染します。ノロウイルスが蓄積した二枚貝の内臓を加熱不十分のまま食べることで感染します。

人から人へ（感染症）

感染者の便やおう吐物から、人の手を介して経口感染します。浮遊したウイルスを吸い込むことで感染します。

感染してもすぐ発症しません。ノロウイルスは食品中で増えることが出来ず、人の腸の中で増殖します。感染から発症まで、ウイルスが体内で増殖する時間を「潜伏時間」と言い、**ノロウイルスの潜伏時間は24～48時間、平均36時間**です。



主な症状は、**吐き気、おう吐、下痢（激しい水様便）**で、発熱は軽度です。通常、重症になることはありませんが、乳幼児や高齢者では、まれに脱水症状やおう吐物をのどに詰まらせて窒息することがあります。症状が重い場合は、速やかに医師の診察を受けてください。



現在、ノロウイルスに効果のある薬はありません。**よく水分補給をして、ゆっくり休んでください**。通常、1～2日で回復して、後遺症ありません。**下痢止めはウイルスの排出を妨げるため、回復を遅らせることがあります。自己判断では使用しないことが望ましい**でしょう。



せきでうつるの？

便やおう吐物が乾燥し、飛散したノロウイルスを吸い込むことで感染することはありますが、**せきやくしゃみ、血液や皮膚から感染することはありません**。

原因はさっきのご飯？

おう吐や下痢の症状があると、直前の食事が原因だと思ってしまいがちです。しかし、潜伏時間を考えると**1～2日前の食事や行動が原因**と考えられます。

感染しても症状がない？

感染しても症状がないことがあり、これを「**不顕性感染**（フケンセイカンセン）」と言います。知らぬ間に感染拡大の原因となるので、**日頃から手洗いを心がけましょう**。

回復したらもう大丈夫？

回復後**1ヶ月程度**、便からウイルスが排出されることがあります。仕事で調理に従事する人はしばらくの間、直接食品を取り扱う作業は控えましょう。

感染を広げないために

身近な人が発症してしまった時は、周りの人に感染が拡大しないよう身の回りの消毒やおう吐物の処理をしましょう。

消毒液の作り方

市販の塩素系漂白剤を薄めましょう。

市販品の塩素濃度6%、1.5Lの水に加えて作成する場合



使用目的	身の回りの消毒 (0.02%)	汚染されたものの廃棄 (0.1%)
原液の量	5ml (ペットボトルのキャップ1杯)	25ml (ペットボトルのキャップ5杯)

※ 製品によって濃度が違います。(原液の量)ml = (水の量)ml × (使用目的濃度)% ÷ (原液の濃度)%

注意点

- ・「使用上の注意」をよく読んでから使用してください。
- ・直接触れないように、手袋を着用して作製してください。
- ・漂白作用があります。色落ちが気になる布製品には使用しないでください。
- ・希釈液は時間とともに消毒効果が減少します。使用ごとに作製してください。
- ・誤って飲まないように、一時保管する場合は「消毒液」と明記してください。

○消毒が必要な場所と方法

調理の際に使用するものや多くの人が触れる場所を中心に、以下の方法で消毒しましょう。

調理器具、食器、おもちゃ など

よく洗浄した後、0.02%消毒液に10分つけてから水洗いします。

ドアノブ、蛇口、トイレ回り など

0.02%消毒液をよく染み込ませたタオルでよく拭き、10分後に水拭きします。

ふきふき



おう吐物に汚染された布団、上着、タオル など

おう吐物をふき取り、0.02%消毒液に30分つけた後に洗濯します。布団など、すぐに洗濯できない場合はスチームアイロンを2分間以上あてましょう。

○おう吐物の処理手順

着るもの

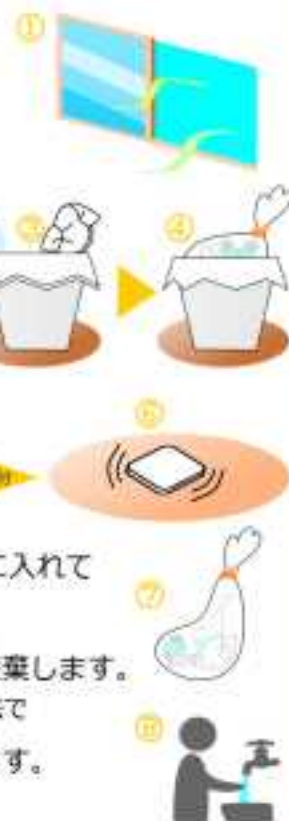
- ・ビニール手袋 (2セット)
- ・マスク
- ・汚れてもいい上着

使うもの

- ・ゴミ袋とゴミ箱
- ・消毒液 (0.1%と0.02%)
- ・キッチンペーパー (タオルでも可)

①～⑦の手順に従い、速やかに処理しましょう。

- ① 換気のため、窓を開けて換気扇を回します。
- ② ゴミ箱にゴミ袋を二重にして取り付けて0.1%消毒液を入れます。
- ③ おう吐物をキッチンペーパーで静かにふき取り、ゴミ袋に入れます。
- ④ 新しい手袋に交換して、内側のゴミ袋を密閉します。
- ⑤ 汚染した場所とその周囲をキッチンペーパーで覆い、0.02%消毒液をかけます。
- ⑥ 10分後、覆っていたキッチンペーパーをゴミ袋に入れて消毒液をかけた場所を水拭きします。
- ⑦ 手袋とマスクを外してゴミ袋に入れ、密閉して廃棄します。
※ 汚染された衣類などを消毒する場合は左のページの方法で
- ⑧ 処理が終わったら、丁寧に手洗いとうがいをお願いします。
可能であればシャワーも浴びましょう。



お風呂とトイレ

発症者は、お風呂は控えてシャワーのみにしましょう。湯船に入りたい場合は、入浴する順番を最後にしましょう。洋式トイレは、フタをしてから流すとノロウイルスの飛散が防げます。普段から「フタして流す」を習慣にしましょう。



おまけ

「ノロウイルスに感染したかな」と思ったら

感染性の胃腸炎の原因は、ノロウイルスの他に
ロタウイルスや腸管アデノウイルスなどのウィ
ルスによるもの、細菌や寄生虫によるものがあり
ます。体調の異変を感じたら**医療機関で医師
の診断を受けることが大切**です。

また、食中毒が疑われる場合は診察した医師が
保健所に届け出ることになっています。



「正しい手洗い方法」を学びましょう

札幌市は、正しい手洗い方法を楽しく
学ぶために「しろくま忍者の手あらい
ソング」を作成してインターネットで
公開しています。



QRコード



食品衛生に関する相談窓口

食の安全に関して気になる点があれば下記まで

保 健 所 食の安全推進課 中央区大通西10丁目 ☎ 622-5470

保健所、保健センターの連絡先はこちらからご覧ください。
<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/sodan.html>

札幌保健センター 健康・子ども課 札幌区別所1条1丁目 ☎ 681-1211