

# ほうかつだより

安城市地域包括支援センターひがしばた 第26号 令和5年11月発行  
住所:安城市東端町鴻ノ巣 72-2 電話:0566-73-8210

## ノロウイルスに要注意

食中毒は1年を通じて発生しますが、11月～2月はノロウイルスによる食中毒が多発します。感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染・発症します。

感染から発症までの時間(潜伏期間)は24時間から48時間で、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、37℃から38℃の発熱などです。

感染しても全員が発症するわけではなく、発症しても風邪のような症状で済む人もいますが、持病のある人や乳幼児、高齢者などは、脱水症状を起こしたり、重症化するケースもあるので注意が必要です。

### 主な感染経路

#### (1) 経口感染

ノロウイルスに汚染された食品(生かき等の貝類)を生や加熱不十分な状態で食べた場合に起こります。また、ノロウイルスに感染した人が調理することによって、その人の手から食べ物にノロウイルスが付着し、それを食べることなどによって二次的に感染します。

#### (2) 接触感染

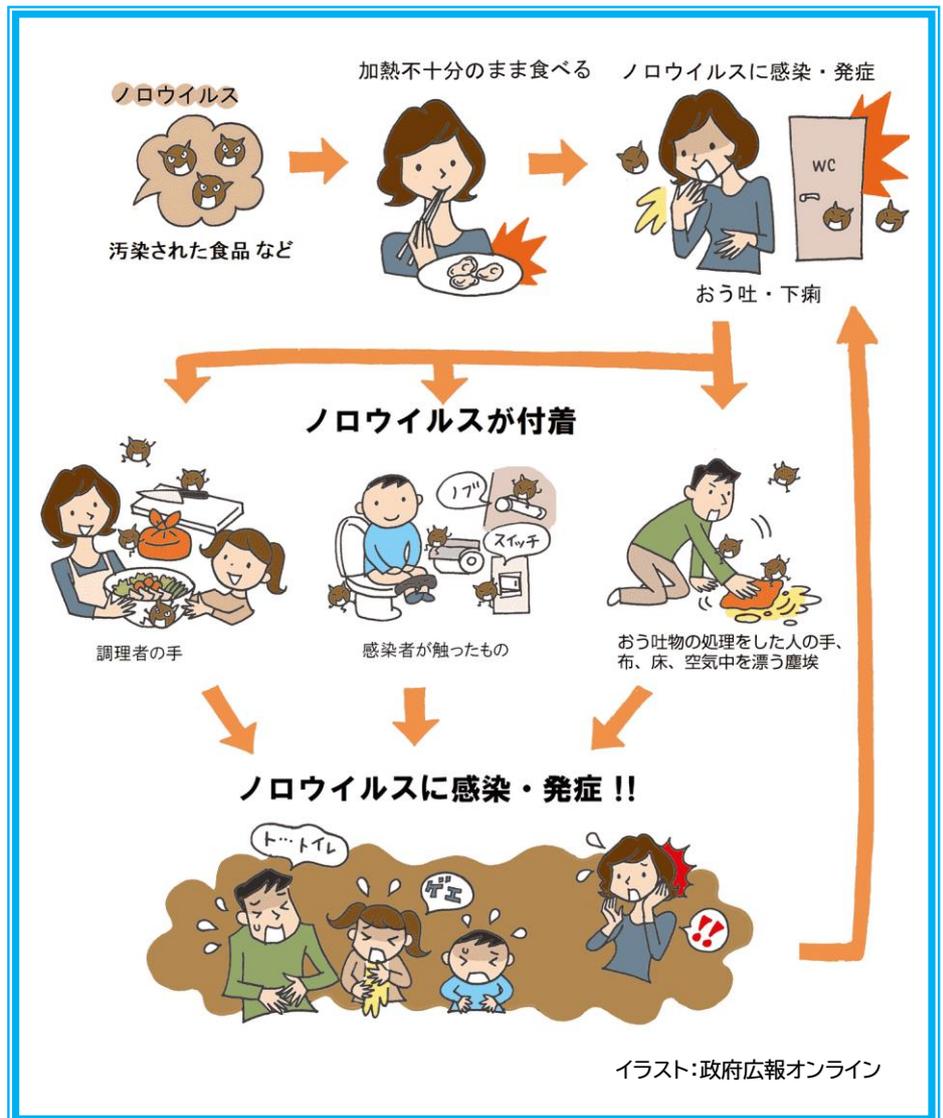
感染者のふん便やおう吐物に直接触れて手や指にノロウイルスが付着することによって感染します。また、接触感染は、感染者が排便後に十分手を洗わずに触れたトイレのドアノブなどを介しても起こります。

#### (3) 飛沫感染

感染者のおう吐物が床に飛散した際などに、周囲にいてノロウイルスの含まれた飛沫を吸い込むことで感染します。

#### (4) 空気感染

感染者のふん便やおう吐物が乾燥し、付着したほこりとともに空气中を漂います。これを吸い込んだりして、口の中へノロウイルスが侵入することで感染します。



# ノロウイルス食中毒の予防 4 原則

## ① ノロウイルスを「持ち込まない」

調理する人がノロウイルスに感染していると、その人が調理した食品を食べることによって他の人が二次感染してしまいます。家庭で調理する方は、普段から感染しないように、丁寧な手洗いや日々の健康管理を心がけましょう。また、腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。

## ② ノロウイルスを「つけない」

食品や食器、調理器具などにノロウイルスをつけないように、調理などの作業をする前などの手洗いをしっかりと行いましょう。



## ③ ノロウイルスを「やっつける」



食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、中心温度 85℃～90℃、90 秒以上の加熱が必要です。

調理器具は、洗剤などで十分に洗浄した後に、熱湯(85℃以上)で1分以上加熱するか※塩素消毒液に浸して消毒します。



## ④ ノロウイルスを「拡げない」

ノロウイルスが身近で発生したときには、ノロウイルスの感染を広げないために食器や環境などの消毒を徹底すること、また、おう吐物などの処理の際に二次感染しないように対策をすることが重要です。

### 次亜塩素酸ナトリウムの作り方

一台所用塩素系漂白剤(5%)を原液とした場合の作り方

#### 通常のお掃除用

《調理器具やドアノブ、手すりなど》

1ℓのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯(5ml)の漂白剤を加える



キャップ  
1杯弱  
0.02%

#### 汚染がひどい場所用

《おう吐物やふん便が付いた床、衣類など》

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える



キャップ  
2杯  
0.1%

※塩素消毒液は、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤を希釈して作ることができます。商品によって濃度が異なりますので確認しましょう。作った消毒液は、時間の経過とともに効果が減少します。こまめに作って使い切るとよいでしょう。また、作った消毒液を誤飲しないように留意しましょう。

注意!

- 使用するときには十分な換気をしてください。また酸性のもの(トイレ用洗剤など)と混ぜると有毒な塩素ガスが発生するので、絶対に混ぜないようにしてください。
- ビニール手袋などを使用してください。皮膚に付着した場合は、直ちに大量の水で十分洗い流してください。目に入った場合も直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。
- 金属に使用した場合は錆びることがあるので、消毒後、水で洗い流すか、ふき取るなどしてください。