

ノロウイルスによる食中毒の予防方法を学ぶ！



Q子。助手。
いつも前向き。



博士。
マイペース型。

ネコ。
しゃべれる。



Q子：最近、寒くなってきましたね～。寒くなると、外出するのがおっくうになりますね。

博士：そうじゃの～。寒くなるこの時期は、ある食中毒が増加し始める時期でもあるんじゃ。

Q子：冬に食中毒ですか？夏だけ気を付ければ良いと思っていました、、、

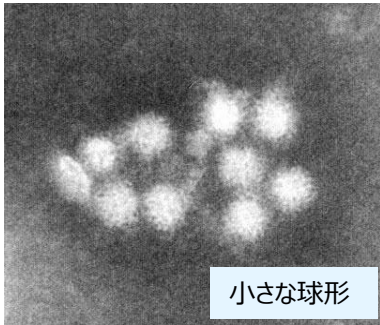
博士：気温が上がらないこの時期は、「ウイルス」による食中毒に注意する必要があるぞ。

ニュースなどで「ノロウイルス」という言葉を聞いたことはないかの？

Q子：聞いたことがあるけれど、実はよく知らないな～。

博士：今回は、ノロウイルスについて学んでいこうかの！

ノロウイルスって何？感染してしまったらどんな症状があるの？



小さな球形

出典：国立感染症研究所HP

大きさ	直径30～40nm前後(人間の大きさを日本の本州とすると、ノロウイルスはピンポン玉くらいの大きさ)
潜伏期間	24時間～48時間
症状	吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度な発熱など
その他	<ul style="list-style-type: none"> 非常に強い感染力をもつ(10～100個程度で感染・発症する) 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、症状が重くなったりするケースもある。 環境中でも、長期間感染力を持っている。

Q子：上の写真がノロウイルスですか？丸いものがいくつか集まっていますね。

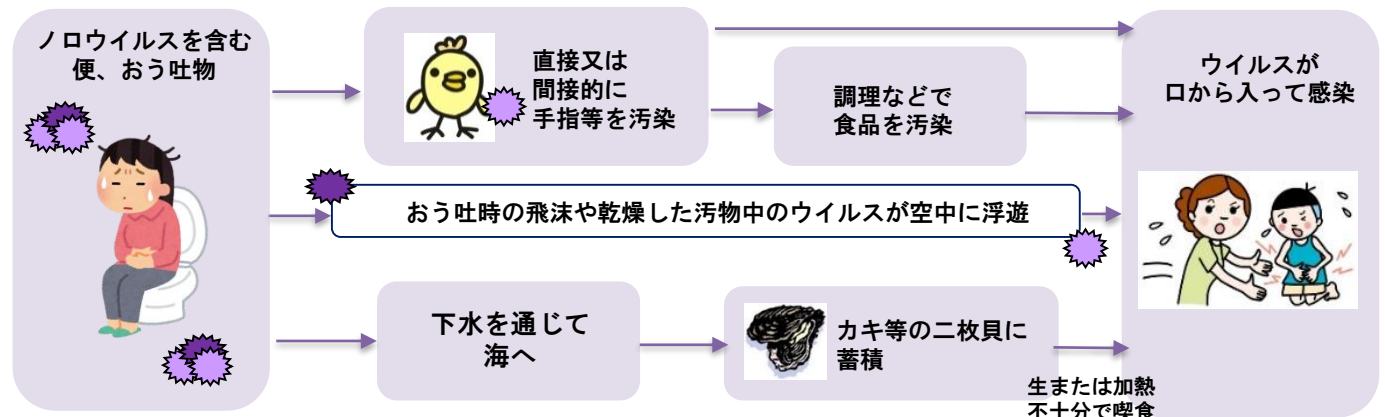
博士：そうじゃ。これはノロウイルスを電子顕微鏡で見た時の画像じゃ。ノロウイルスは、非常に強い感染力を持っておるんじゃ。

感染すると腹痛やおう吐、下痢などの症状を引き起こしてしまう。逆に、感染しても症状がでない「不顕性感染(ふけんせいかんせん)」となる場合もあるぞ。

どのように感染してしまうの？

Q子：ノロウイルスについて少しずつ分かってきた気がします！でも、どこからノロウイルスに感染してしまうんですか？

博士：うむ。感染経路のパターンを下の図に示してみたぞ。



博士：ノロウイルスに汚染された二枚貝を十分に加熱せずに食べたり、ノロウイルスに感染した人の便やおう吐物に汚染された手で調理をすることで、ノロウイルスが口に入り感染してしまうんじゃ。それに、症状がおさまってから、しばらくの間便から排出されるため、感染を広げないように注意が必要じゃぞ。

家庭でできるノロウイルス対策を学ぶ！

Q子：ノロウイルスは目には見えないし、知らない間に手についていたら…と考えるととても心配です。何に気を付けたいんだろう？

博士：ノロウイルス対策の下の3つポイントを実践することじゃ。ノロウイルスは、この時期だけでなく、一年を通して発生しているから、毎日の生活の中で意識することが大切じゃぞ。

(参考：食品安全委員会)

- 加熱 -

汚染のおそれのある二枚貝等の食品は、中心部までしっかり加熱！



加熱は90秒間以上
中心温度85～90℃

- 手洗い -

石けんでよく洗い、流水で十分にすすぎましょう。2回繰り返すとより効果的！



食事前やトイレの後、
調理前後は必ず！

- 消毒 -

まな板や包丁などの調理器具は、使用後に洗ってすぐに洗いましょ。



次亜塩素酸ナトリウム
溶液か熱湯で消毒

Q子：意識したら全部できそうです！でも博士、“次亜塩素酸ナトリウム溶液”って何ですか？

博士：これは、市販の塩素系漂白剤を薄めて簡単に作れるぞ。せっかくなから、作り方を教えておこうかの！

消毒液（次亜塩素酸ナトリウム溶液）の作り方※

※原液濃度5～6%の場合です。

(製品ごとに濃度が異なるため、表示を確認しましょう。)

まな板や包丁などの調理器具の消毒用

(0.02%次亜塩素酸ナトリウム溶液)

塩素系



キャップ2個分



+

水
2L

→



0.02%
消毒液

★おう吐物等の消毒は
0.1%消毒液を使用

漂白剤 キャップ8個分
+
水 2L

作った消毒液は、誤飲・誤使用を防ぐため、容器に「消毒液」等と書いておくだニャ～！



博士：上のイラストのように、市販の塩素系漂白剤（5～6%）のキャップ2個分と2Lの水をよく混ぜれば完成じゃ。

Q子：想像していたより簡単に作れて驚きました。たくさん作り置きをして、必要な時に使えば便利ですね！

博士：Q子、作り置きはダメじゃ。希釈した消毒液は時間がたつと効果が弱まるから、必要な時に作るんじゃぞ！それから、次亜塩素酸ナトリウム溶液は、皮膚に対して刺激作用があるから、ビニール手袋などを着用して使うことじゃ。

もちろん手の消毒などには使えないぞ。金属に対しては腐食作用もあるから、金属部は消毒後、水拭きをするんじゃ。

Q子：分かりました！ノロウイルスを予防するために、たくさん食べて、たくさん寝て、免疫力を高めようと思います！

博士：運動することも忘れるんじゃないぞ～！