

## ノロウイルスによる食中毒にご注意を！

Q子：最近、めっきり寒くなりましたね～。寒いと、食中毒が起こりにくいから、ひと安心ですね！  
 博士：寒くなると、ノロウイルス食中毒が起きやすくなるから、油断してはならんぞ！  
 Q子：ノロ…ウイルス？



### 寒くなったら要注意！ノロウイルスによる食中毒

参考：厚生労働省ホームページ

博士：図1のグラフのとおり、ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生しているが、特に冬に流行する傾向がある。

Q子：本当だ！去年は特に、1月に多いですね…

博士：図2のグラフは、岐阜県における、ノロウイルスによる食中毒の事件数を示したグラフじゃ。

令和5年11月末時点で、今年の4倍以上のノロウイルス食中毒が発生しているんじゃ。

Q子：これからの時期、特に気をつけないと！でも、どうしてノロウイルス食中毒になってしまうんだろう…

図1 令和4年ノロウイルスによる食中毒の発生状況(全国)

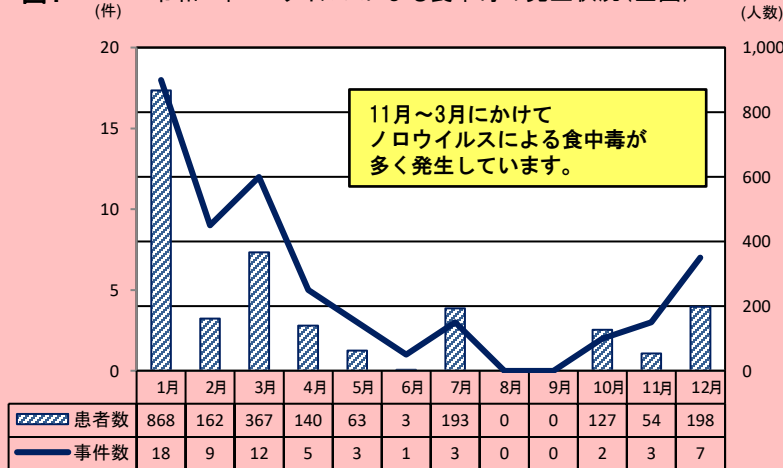
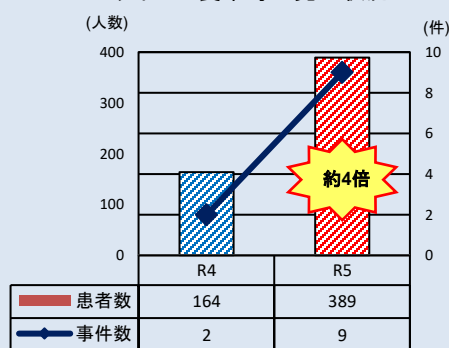


図2 岐阜県におけるノロウイルス食中毒の発生状況



今年は、昨年同時期と比べて約4倍のノロウイルス食中毒が発生しています。

### どのようにノロウイルス食中毒になるの？

参考：厚生労働省ホームページ

博士：実は、今年岐阜県で発生したノロウイルス食中毒9件すべてが、ノロウイルスが付いた食事を食べたことが原因だったんじゃ。

Q子：9件とも!? どうして、食品にノロウイルスが付いてしまったんですか？

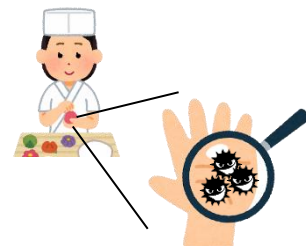
博士：手指を介して食品にノロウイルスが付いてしまっているケースが多いんじゃ。例えば、Q子がノロウイルスに感染していたら、便には大量のノロウイルスが排出されるんじゃ。そして、Q子がトイレに行った後に、手洗いが不十分なままリンゴをむいたら…

Q子：リンゴにノロウイルスが付いちゃうかも…！

博士：そのとおりじゃ。それにリンゴをむくために使った包丁やまな板にも付いているかもしれん。そして、そのリンゴをワシが食べたら、ノロウイルス食中毒になってしまう可能性があるんじゃ。

Q子：それは大事件です！じゃあ、トイレの後に手をアルコール消毒すればノロウイルスをやっつけることができますよね？

博士：残念じゃが、アルコール消毒はノロウイルスにあまり効果がないんじゃ。



#### ノロウイルスの特徴

- 人や食品から感染する
- 人の小腸で増殖
- 胃腸風邪のような症状
- 感染しても症状がない場合も(不顕性感染)
- アルコール消毒に強い

# ノロウイルス食中毒予防の4原則

参考：消費者庁ホームページ

Q子：じゃあ、ノロウイルス食中毒を予防するためには、何をすればいいんですか？

博士：ノロウイルスを「持ち込まない・つけない・やっつける・拡げない」ことが大切じゃ。これは、「ノロウイルス食中毒予防の4原則」というんじゃ。下の図では、行動別にノロウイルス食中毒予防の4原則をまとめてみたぞ！

調理前

## 持ち込まない

嘔吐や下痢などの症状がある場合は、調理を行わないようにしましょう。



- ・普段から感染しないように丁寧な手洗いや日々の体調管理を心がけましょう。

調理時

## やっつける

汚染されている可能性がある二枚貝等は、中心部までしっかり加熱しましょう。



- ・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。

調理前後  
トイレの後

## つけない

調理前後・食事の前・トイレの後には、必ず手を洗いましょう！



- ・手洗いを2回繰り返すとより効果的です。
- ・汚れが残りやすい「手首・指先・指の間・親指・手のしわ」を意識して洗いましょう。



(参考)

ノロウイルス等の食中毒防止のための適切な手洗い  
[ YouTube - 厚生労働省 ]

家庭・施設内に  
感染者がいるとき

## 拡げない

身近でノロウイルス感染がおこったときは、食器や生活環境などの消毒を徹底しましょう。



- ・感染者のおう吐物を処理するときは、マスクやビニール袋を使って二次感染を予防しましょう。
- ・床などを拭くときには、次亜塩素酸ナトリウム溶液を使いましょう。



(参考)

岐阜県 消毒用の次亜塩素酸ナトリウム溶液の作り方  
[ ホームページ - 岐阜県 ]

Q子：ノロウイルス食中毒を防ぐために、調理する人の健康状態も大切なんですね～。

博士：ノロウイルスに感染した人が、十分に手洗いをしないまま調理すると、食品にノロウイルスを付けてしまう可能性が高いから、下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしないことじゃ！

Q子：ノロウイルス食中毒になるのは嫌なので、[持ち込まない、やっつける、つけない、拡げない]を意識して生活します！

博士：いい心がけじゃ。家庭や施設に、乳幼児・高齢者・持病がある人がいる場合は、症状が重くなったりする場合もあるから特に注意が必要じゃぞ！

ノロウイルスは、症状が治まってからもしばらくの間（通常では1週間程度長いときには1か月程度）便から排出されるため、感染を拡げないように注意が必要だニヤ～。



## 「ノロウイルス食中毒注意報」を発表しました！

参考：岐阜県公式ホームページ

博士：岐阜県では11月に入り、「感染性胃腸炎(胃腸風邪を示す)」の患者報告数(ノロウイルス食中毒を含む)が増加しておる。今後もノロウイルス食中毒が発生しやすい状況にあることから、11月24日(金)に「ノロウイルス食中毒注意報」を発表したんじゃ。

Q子：注意報がでたら、どんなことに気をつければいいのか？

博士：今まで以上に[持ち込まない・つけない・やっつける・拡げない]を意識することじゃな！

Q子：冬も、食中毒に気をつけよう！

