



# ノロウイルス食中毒に注意しましょう！

冬場を過ぎてからもノロウイルス食中毒は発生します。

平成26年、名古屋市でノロウイルス食中毒は8件発生し、平成27年は早くも7件発生しています。

近年は、調理従事者が原因と考えられる事例が多く、ふん便や吐びつなどに触れて二次感染したと思われる例も発生しています。

## ノロウイルスの特徴

- 人の小腸でのみ増殖し、胃腸風邪のような症状（下痢、嘔吐等）を起こします。  
（症状は、一般に数日で回復します。）
- 少ないウイルス量（100個以下）でも感染します。  
症状がなくなってからも、しばらくの間、便とともにウイルスが排泄され、食品を汚染したり感染を広げたりする場合があります。
- 感染しても症状のない人もいますが、便にはウイルスが排泄されます。

## ノロウイルス食中毒の予防方法

- ① **手洗いはしっかり**  
調理前、食事前、トイレの後、オムツ交換後、吐物の処理後は、特に**念入りに手を洗いましょう**。  
使い捨て手袋の使用も有効です。

- ② **食品は中心部まで十分加熱**  
中心温度 **85~90℃で90秒間以上加熱** しましょう。  
加熱調理後も、再汚染のないよう取扱いに注意！

- ③ **調理器具などを洗浄・消毒**  
ノロウイルスには、**アルコールや逆性せっけんはあまり効果がありません**。  
まな板、包丁、食器、ふきん等は、十分に洗浄した後、**熱湯（85~90℃で90秒間以上）** 又は、**次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度約200ppm）※**で消毒しましょう。  
※水2リットルに対して市販の台所用漂白剤を10ミリリットル（キャップ半分弱）加えます。

- ④ **調理する人の体調に注意**  
下痢や嘔吐などの症状がある場合は、ノロウイルスに感染している可能性がありますので、調理は控えましょう。  
症状がなくても感染している場合があります。日頃から手洗いをしっかり行い、使い捨て手袋を使用するなどして、食品の汚染や他の人への感染を防ぎましょう。

- ⑤ **患者の吐物は適切に処理**  
患者の吐物や便には感染力のあるウイルスが残っている可能性があるため、調理器具などよりも高濃度の**次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度約1000ppm）※**を使用してウイルスが飛び散らないように速やかに処理をしましょう。  
※水2リットルに対して市販の台所用漂白剤を50ミリリットル（キャップ2杯半分）加えます。

