

ワツくん健康通信



平成 29 年 12 月発行 発行元: 鶴見福祉保健センター 第36号

冬は特にご注意ください！！

ノロウイルスによる食中毒

さまざまな原因によって引き起こされる食中毒ですが、中でも冬に最も多いのがノロウイルスによる食中毒です。ノロウイルスに関する正しい知識を身につけて、ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう！

Q ノロウイルスってなに？

感染力が非常に強いウイルスで、体内に10個～100個入るだけで感染します。感染すると人の腸の中で増え、症状が回復したあとも便の中にウイルスが排出されていて、長いと1か月間ほど排出が続くこともあります。

また、ノロウイルスに感染しても症状が出ない場合があるため、知らないうちに食品や環境を汚染する可能性があります。

Q どうやって感染するの？

次のような感染ルートが考えられています。

- (1) 患者のおう吐物や便に触れ、人の手などを介して二次感染した場合
- (2) ヒトからヒトへの飛沫感染など直接感染する場合
- (3) 調理する人の手指等を介して食品などを汚染し、その食品を食べた場合
- (4) ノロウイルスに汚染された二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合

Q 予防するには？

1. 手洗いが大事！

- 調理の前や、トイレの後、汚れたものを触った後など、適切なタイミングで手を洗いましょう。
- 指の間や、親指の周り、手の甲や手首など汚れの残りやすいところを丁寧に洗い、しっかり30秒洗い流しましょう。

2. しっかり加熱でノロウイルス退治！

- 食品中のノロウイルスは、中心温度85～90℃・90秒間以上加熱すれば死滅します。

3. 塩素系漂白剤を使って調理器具等を消毒！

- ノロウイルスを死滅させるには、加熱や次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤）を使った消毒が有効です。調理器具やシンク、ふきん、スポンジなどは洗剤などを使用し十分に洗浄した後、しっかり消毒しましょう。

餅つき行事における食中毒発生にご用心！

冬場の行事として餅つき大会が地域で開催されますが、これまで餅つき大会によるノロウイルスを原因とした食中毒が毎年のように起こっています。餅つきは、素手で餅をこねたり丸めたりと餅に手が触れる工程が多く、手指から餅へノロウイルスが付きやすいため、そのまま食べると食中毒が起こる可能性があります。

❖餅つきでの食中毒を予防するには？



- ① 餅つき行事前（数週間以内）や当日に、胃腸炎症状（おう吐、下痢など）や手指に切り傷がある人は、食品を取り扱う作業に従事しない。
- ② 作業前には 30 秒以上の手洗いを！！手のひらで石鹸をよく泡立て、しっかりと流水で洗い流す。
- ③ 杵、臼、手返し用の桶などは使用する前に十分洗浄し、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムによる消毒を行う。
- ④ 手返し用の水はこまめに取り替える。
- ⑤ 従事する人はできるだけ限定し、使い捨ての手袋を着用する。

【お問合せ先】鶴見福祉保健センター 生活衛生課食品衛生係（TEL：045-510-1842/FAX：045-510-1718）

インフルエンザ対策



お早めに！！

冬季は低温で乾燥しているため、インフルエンザウイルスが活動しやすくなります。また、抵抗力が弱い人（乳幼児や高齢者、基礎疾患がある方）が感染すると、重症化や合併症が起こる可能性が高くなります。日頃から、インフルエンザ対策を実践して感染を防ぎましょう。

ポイント① しっかり手洗い

外から帰ったら、まず手洗いを。石けんをよく泡立て、指先や指の間、手首までよく洗い、流水で十分に洗い流しましょう。こまめな手洗いを心がけましょう。

ポイント② 免疫力を高める

食事はバランスよく、休養は十分にとり、規則正しい生活で免疫力を高めましょう。

ポイント③ ワクチン接種

インフルエンザ予防接種は症状の軽減や発病予防に有効です。接種後、免疫がつくまで2週間～1か月かかるため、流行前の接種をお勧めします。



ポイント④ 咳エチケット

咳やくしゃみが出る時はマスクの着用を。感染を広げない心配りです。マスクがない時は、顔をそむけ、ティッシュなどで鼻や口を覆いましょう。症状のある時は無理をせず、仕事や学校を休みましょう。



【お問合せ先】鶴見福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係（TEL：045-510-1831/FAX：045-510-1792）