

## 冬場の食中毒に注意！（ノロウイルスのお話）

食中毒といえば，梅雨のころに細菌（カンピロバクター，病原性大腸菌など）を原因としたものが思い浮かびますが，寒いころにもノロウイルスによる食中毒が多発しますので注意が必要です。ノロウイルスによる食中毒や感染症は，一年を通して発生していますが，例年 11 月ごろから増加し始め，12～1 月ごろにピークを迎える傾向があります。ノロウイルスは，直径約 30nm（1nm は 1mm の百万分の一の大きさ）の非常に小さな球形のウイルス（右写真）です。



ノロウイルスの電子顕微鏡写真

### ノロウイルス感染の特徴

- ・ ノロウイルスは，感染力が強く，10～100 個の少ないウイルス量でも発症します。
- ・ 潜伏期間は 1～2 日で，はきけ，おう吐，腹痛，下痢，発熱（38 以下）など，かぜに似た症状を起こします。
- ・ 症状は，12～60 時間持続し，その後 2～3 日で軽快します。乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い方は，脱水症状やおう吐物による窒息などに注意が必要です。
- ・ 症状が消失した後も，ノロウイルスは，一週間から一箇月間は便中に排出されるため，二次感染の防止に注意が必要です。
- ・ 感染経路は，汚染された二枚貝を不適切に取り扱ったり，生あるいは加熱が不十分なまま食べるなど，食品を原因とする場合（食中毒）と，不十分な手洗いやおう吐物の不適切な処理により人から人へ感染する場合（感染症）があります。

### 感染予防のポイント

- ・ 調理前や食事前，特にトイレの後は，手洗いを十分に行いましょう。
- ・ ノロウイルスは，熱に弱いので，食品の中心部まで十分に加熱しましょう。
- ・ まな板，包丁，ふきんなどの調理器具類は，熱湯で加熱殺菌するか，塩素系消毒液（次亜塩素酸ナトリウム液）を用いて消毒しましょう。
- ・ ノロウイルスは，乾燥に強く，おう吐物などを長時間放置しておくとも空中に漂い二次感染につながります。おう吐物进行处理するときは，ペーパータオル等で覆い，塩素系消毒液をかけ，約 20 分間放置してから取り除き，その後，床などもペーパータオルに塩素系消毒液をしみ込ませて拭き取ります。作業は，使い捨てのマスク，手袋をして行い，汚物はビニール袋に入れ完全に密閉しましょう。

