

これからの季節ノロウイルスにご用心

栄養管理士 川里明子

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生していますが、特に秋頃から発生数が増加し冬に流行します。厚生労働省の発表によると平成27年の食中毒発生状況のうち、ノロウイルスによる食中毒は総事件数の40.0%、患者数では総患者数の65.5%となっているとのことです。

ノロウイルスは手指や食品などを介して主に経口で感染し、ヒトの腸管で増殖して嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。近年では食品取扱業者を介してウイルスに汚染された食品を原因とする事例が増加傾向にあり、「きざみ海苔」によるノロウイルス食中毒は記憶に新しいところですね。

平成26年頃から今までのウイルスと抗原性が異なる「新型ノロウイルス」が出現し流行しています。このウイルスに対する免疫を持たない人がまだ多いことが推定され、今も流行する可能性があります。新型ノロウイルスは感染力が非常に強く、ウイルスが1個体内に入り込んだら24時間後には100万個に増えるほどの増殖力があり、潜伏期間も従来のノロウイルスより短く、感染してから10数時間で発症する場合があります。日頃から予防対策を取り、もし感染してしまっても適切な消毒や処理の方法を知っておき感染の拡大を防ぎましょう。



手洗いは外出後はもちろんですが、トイレの後、料理前、食

ノロウイルスの予防に大切な3つの方法

- ★ 十分な手洗い
- ★ 食品の加熱
- ★ 消毒・除菌



事を始める前、おむつ替えの後、吐物処理後などこまめに行うことが大事です。手のシワや爪の間にも付着しているのですみずみまで丁寧に洗いましょう。一般的にウイルスは熱に弱いため、食品の十分な加熱はノロウイルス食中毒予防に有効な手段です。特にノロウイルスに汚染されやすい食品に二枚貝（アサリ・牡蠣など）がありますが、その場合の加熱は中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱が勧められています。それ以外の食品でも十分に加熱調理してから食べるようにしましょう。

ノロウイルスの感染を広げないためには熱湯での煮沸消毒か次亜塩素酸ナトリウムを使用した除菌を行います。食品を調理するのに使用した、まな板・包丁・食器・ふきんなどは、洗剤などで十分に洗浄した後、熱湯（85℃以上）で1分以上加熱することでウイルスを死滅させることができます。嘔吐物などの処理の際には使い捨てのガウンやエプロン・マスク・手袋などを装着し、汚物をペーパータオルや凝固剤で静かに拭き取り、塩素消毒をします。拭き取った汚物や身に付けていた手袋などはビニール袋に密閉して破棄します。その際できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒液に浸します。感染者が直接接触した場所を消毒するには、200ppmの消毒液で拭き取ることが勧められています。塩素消毒液は家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できますので、下記の表をご参照ください。



ノロウイルスの感染を広げないためには熱湯での煮沸消毒か次亜塩素酸ナトリウムを使用した除菌を行います。食品を調理するのに使用した、まな板・包丁・食器・ふきんなどは、洗剤などで十分に洗浄した後、熱湯（85℃以上）で1分以上加熱することでウイルスを死滅させることができます。嘔吐物などの処理の際には使い捨てのガウンやエプロン・マスク・手袋などを装着し、汚物をペーパータオルや凝固剤で静かに拭き取り、塩素消毒をします。拭き取った汚物や身に付けていた手袋などはビニール袋に密閉して破棄します。その際できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒液に浸します。感染者が直接接触した場所を消毒するには、200ppmの消毒液で拭き取ることが勧められています。塩素消毒液は家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できますので、下記の表をご参照ください。

家庭用塩素系漂白剤で作る塩素消毒液の濃度

濃度	家庭用塩素系漂白剤（5%濃度）：水	使用目的
1000ppm	ペットボトルキャップ2杯：500ml	吐物処理
200ppm	ペットボトルキャップ2杯：2.5L	感染者が触れた場所の拭き取り

ノロウイルスの予防法は非常に効果的ですが、もし感染してしまった場合には水分を十分に摂り安静にしましょう。症状が強く水分摂取が難しい場合などは医療機関を受診しましょう。

東京都福祉保健局 (<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>)
厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/norovirus/>)