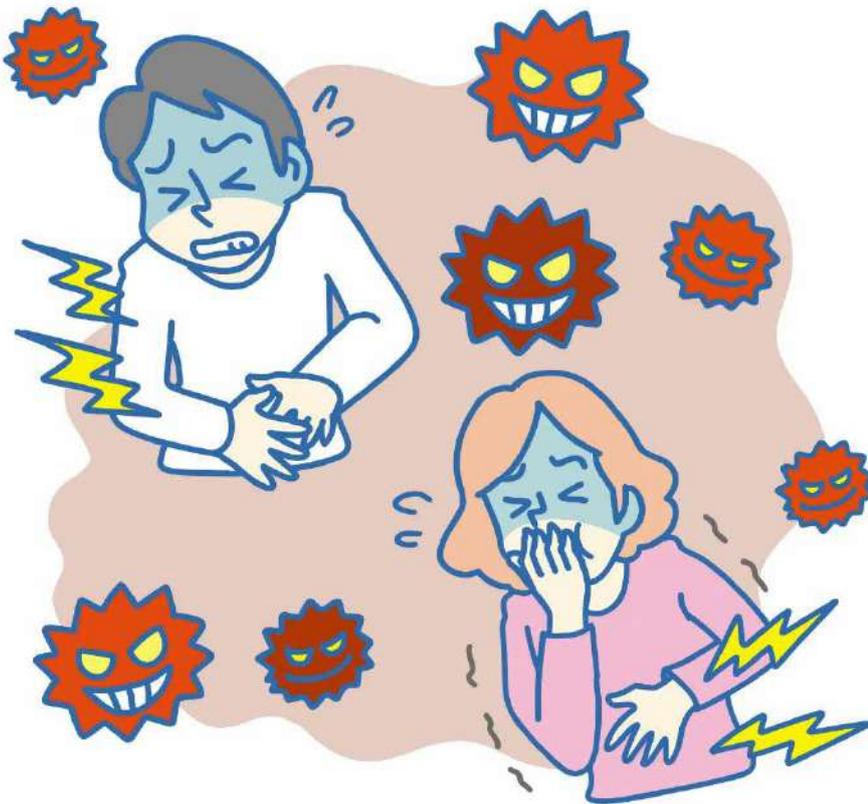


## ノロウイルスに注意しましょう！感染経路と予防方法は？

食中毒は1年中いつでも発生します。特に冬にはノロウイルスによる食中毒が増えます。ノロウイルスは、少しの量でも口から入ると、体の中で増えて、腹痛やおう吐、下痢などの食中毒の症状を起こします。予防するためには、「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」ことです。

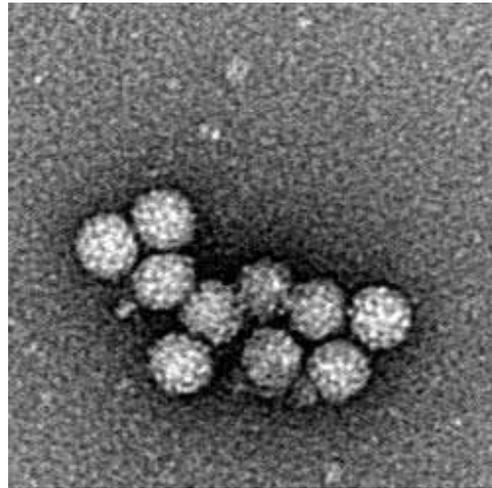


### 目次

- 1 ノロウイルスとは？
- 2 ノロウイルスは、どのように感染するの？
- 3 ノロウイルスによる食中毒を防ぐには？
- 4 ノロウイルスによる食中毒になった場合は？

# 1 ノロウイルスとは？

毎年11月から2月にかけての冬場は、ノロウイルスによる食中毒が多く起きます。ノロウイルスは小さな丸い形をしたウイルスで、感染する力がとても強いのです。ウイルスが付いた手で調理し、そのウイルスが付いた食品を食べて、ウイルスに感染すると食中毒になります。



(写真：顕微鏡で見たノロウイルス)

写真提供：国立感染症研究所

## ノロウイルスの症状は？

感染してから症状が出るまでの時間（潜伏期間）は、24時間から48時間です。主な症状は、吐き気、おう吐、下痢、腹痛、37℃から38℃の発熱などです。ふつう、これらの症状が1日か2日続いた後、治ります。また、感染しても症状が出ない人や、軽い風邪のような症状の人もあります。

ノロウイルスによる食中毒は、一年中起きています。

ノロウイルスによる食中毒発生状況（月別）

特に冬に多く、これまでの5年間では、11月から増え

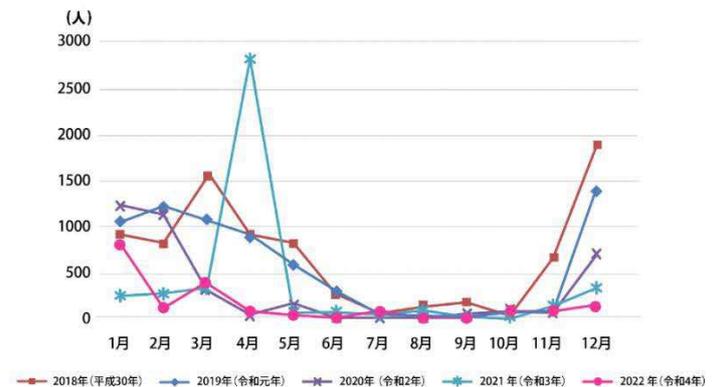
始め、12月から翌年1月が発生のピークでした。また、

食中毒1件あたりの患者の数が多いため、1年間に起

きる食中毒患者の数の40%以上を占めており、

時には患者の数が500人を超える大きな食中毒とな

ることもあります。



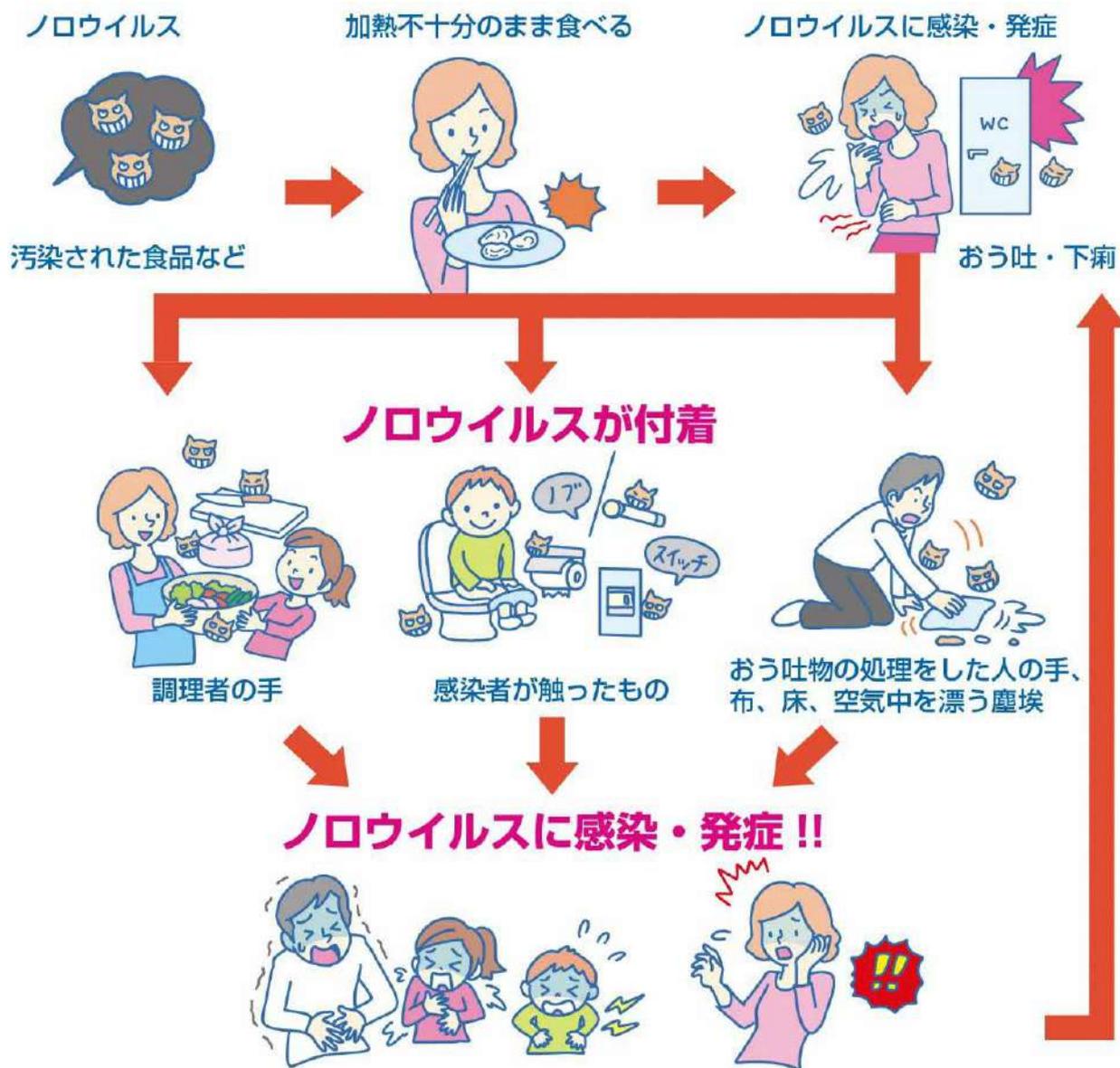
資料：厚生労働省「ノロウイルスによる食中毒発生

状況」から政府広報室作成

## 2 ノロウイルスは、どのように感染するの？

ノロウイルスによる食中毒を予防するために、どこからウイルスが感染するのかわ、まず知っておきましょう。

感染経路はいくつかありますが、「経口感染」が主な原因です。



### 主な感染経路

#### (1) 経口感染

ノロウイルスに汚染された食品を十分に加熱しないで食べると感染します。

また、ウイルスに感染した人が調理して、その人の手からウイルスが付いた食べ物を食べても感染します。

## (2) 接触感染

感染した人の便やおう吐物に直接触れて、手や指にノロウイルスが付くことによって感染します。

また、感染した人が、排便した後に手をしっかり洗わずに、触ったトイレのドアノブなどからも感染します。

## (3) 飛沫感染

感染した人のおう吐物が床に飛び散った時に、周りにいてノロウイルスを含んだ飛沫を吸いこむと感染します。

## (4) 空気感染

感染した人のおう吐物が乾くと、ほこりといっしょに空気中に浮かびます。これを吸いこむと、ノロウイルスが口に入って感染します。

## 3 ノロウイルスによる食中毒を防ぐには？

食品の中で、細菌は自分で増えますが、ウイルスは増えません。食品に付いたノロウイルスは、少しの量でも人の体（腸）に入ってから増えて、吐き気、おう吐や下痢などの症状を引き起こします。

ノロウイルスによる食中毒を防ぐには、ウイルスを「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」の4つがポイントです。

### ノロウイルス食中毒の予防4原則

#### (1) ノロウイルスを「持ち込まない」

調理する人がノロウイルスに感染していると、その人が調理した食品を食べて、多くの人がウイルスに感染してしまいます。ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには、調理場にウイルスを持ち込まないことが大切です。

自分の家で調理する人や、食品をつくる仕事をしている人は、次のことを心がけましょう。

・ふだんから<sup>かんせん</sup>感染しないように、ていねいに<sup>あら</sup>手を洗い、

毎日の<sup>まいにち</sup>健康に<sup>けんこう</sup>気をつける。

・<sup>ふくつう</sup>腹痛や<sup>げり</sup>下痢などの<sup>しょうじょう</sup>症状があるときは、<sup>しょくひん</sup>食品を<sup>ちよくせつ</sup>直接

<sup>あつか</sup>扱う<sup>しごと</sup>仕事をしない。

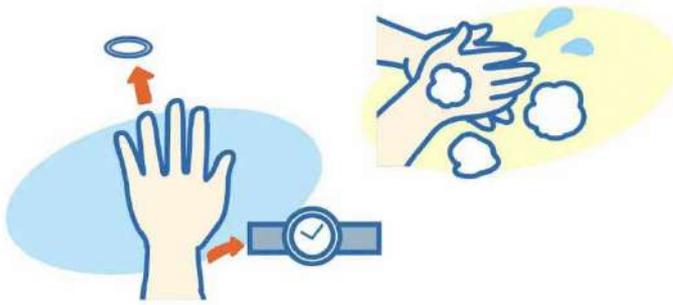
## 持ち込まない



(2) ノロウイルスを「つけない」

<sup>しょくひん</sup>食品や<sup>しょっき</sup>食器、<sup>ちようり</sup>調理器具などにウイルスを<sup>つけない</sup>付けないように、<sup>ちようり</sup>調理などの<sup>しごと</sup>仕事をする<sup>まえ</sup>前にはしっかりと「<sup>てあら</sup>手洗い」を  
しましょう。

## つけない



<sup>てあら</sup>手を洗うタイミング

- ・トイレに行った<sup>あと</sup>後
- ・<sup>ちようり</sup>調理施設に入る<sup>まえ</sup>前
- ・<sup>りようり</sup>料理を盛り付ける<sup>まえ</sup>前
- ・<sup>つぎ</sup>次の<sup>ちようり</sup>調理作業を始める<sup>まえ</sup>前
- ・<sup>てぶくろ</sup>手袋を着ける<sup>まえ</sup>前 など

<sup>てあら</sup>手の洗い方

・<sup>ゆびわ</sup>指輪や<sup>とけい</sup>時計などを<sup>はず</sup>外し、<sup>つか</sup>せっけんを使って<sup>あら</sup>洗う。

・<sup>ゆびまき</sup>指先や<sup>ゆび</sup>指の間、<sup>あいだ</sup>爪の間、<sup>おやゆび</sup>親指の<sup>まわり</sup>周り、<sup>てくび</sup>手首、<sup>てのこう</sup>手の<sup>うら</sup>甲など、<sup>よごれ</sup>汚れが残りやすいところも<sup>あら</sup>しっかり洗う。

[https://www.youtube.com/@global\\_health\\_academy](https://www.youtube.com/@global_health_academy)



### (3) ノロウイルスを「やっつける」

食品に付いたノロウイルスを殺すためには、中心温度85°Cから90°C、90秒以上の加熱が必要です。



調理器具は、洗剤などで十分に洗った後に、熱いお湯

(85°C以上) で1分以上加熱するか、塩素消毒液※

(塩素濃度200ppm) に浸して消毒します。

※塩素消毒液は、次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて

つくることができます。家庭用の次亜塩素酸ナトリウ

ムを含む塩素系漂白剤も代わりに使用できます。



## やっつける



#### (4) ノロウイルスを「ひろげない」

ノロウイルスがあなたの近くで発生したときには、ウイルスの感染を広げないために、食器や環境などをしっかりと消毒すること、また、おう吐物などを処理するときに感染しないように対策をすることが大切です。

## ひろげない



#### 食器や環境などの消毒のポイント

- ・感染した人が使ったり、おう吐物が付いたりしたものは、他のものと分けて洗って、消毒する。
- ・食器などは熱いお湯（85℃以上）で1分以上加熱するか、塩素消毒液に浸して消毒する。
- ・ドアノブなども塩素消毒液などで消毒する（塩素消毒液は金属を傷めるため、消毒したら薬剤をふきとる。）。
- ・カーテンや服を洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぐ。
- ・85℃以上のお湯で1分以上の洗濯、塩素消毒液による消毒、高温の乾燥機使用などは、菌を殺す効果が高い。

#### おう吐物などの処理

- ・患者のおう吐物やおむつを処理するときは、使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着ける。
- ・おう吐物などが乾く前にペーパータオルなどで取り除く。その後、おう吐物がついていた場所を、浸すように塩素消毒液でふきとる。

・ふきとったおう吐物や手袋などはビニール袋に入れてきちんと閉じて捨てる（できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒液に浸す。）。

- ・おう吐物処理が終わってから、屋内へ広げないように、空気の流れに注意して空気を入れ換える。
- ・終わったら丁寧に手を洗う。



①

マスク、使い捨ての手袋を着け、おう吐物を、乾燥する前にペーパータオルなどで除去する



②

ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れて密封する



③

おう吐物の付着していた場所を浸すように次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒する

次亜塩素酸ナトリウム液は水1Lに台所用漂白剤 10ml※で作ることができる

※商品によって異なる



④

使い終わった手袋、マスク、2のペーパータオル等を入れた袋を、別のビニール袋に入れて密封する

換気は屋内への拡散防止のため、おう吐物処理が終わってから空気の流れに注意して行う



⑤

終わったら、せっけんを使って丁寧に手を洗う

#### 4 ノロウイルスによる食中毒になった場合は？

下痢やおう吐、発熱など、ノロウイルスによる食中毒と思われる症状が出たら、仕事や学校に行かないで、

医療機関にかかりましょう。ノロウイルスに感染して職場や学校に行ってしまうと、多くの人に感染を広げま

す。また、症状があるときは、食品に直接触れる作業をしないでください。

ノロウイルス食中毒のような症状がある、と職場や学校に伝え、すぐに医療機関にかかりましょう。ノロウ

ウイルスと診断されたら、そのことを職場や学校に知らせ、医師が職場や学校に行ってよいという時まで、自宅で休みます。

自宅でも、「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」の4つのポイントを徹底し、家族に感染を広げないようにしましょう。

家族のだれかがノロウイルスになった場合も、自分が感染しないように予防しましょう。

また、ノロウイルスは、症状が治ってからもしばらくの間、便から出てくるので、感染を広げないように手洗いなどの予防をしっかりと続けましょう。



(取材協力：厚生労働省 文責：政府広報オンライン)

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201811/3.html>