

す ま い る

平成 17 年 1 1 月 京田辺市立田辺中学校保健室発行



「ノロウイルス」による食中毒について

食中毒は、湿度の高い時期に発生しますが、冬の寒い時期にも食中毒は発生します。その中で一番多く発生するのが「ノロウイルス」による食中毒です。

ノロウイルスとは？

普通の細菌よりずっと小さく、電子顕微鏡でなければ観察できないほど小さな粒子です。ウイルス粒子だけでは増えることが出来ないで、食品内で増殖することはありません。人間の生きた細胞の中でのみ増えます。人間の体内で増えるので、糞便の中には多量に出てきます。

どうやって感染するのか？

人の糞便などに含まれたウイルスが川や海に流れ出て、かきなどの二枚貝（他にアサリ、ハマグリ、シジミ、ムール貝など）の中に蓄積し、それらの食品を生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合に感染すると考えられます。

他に、「ノロウイルス」を持った人がトイレの後で手をよく洗わずに調理をすると、「ノロウイルス」が食品に付着してしまい、汚染された食品が食中毒の原因になることもあります。

「ノロウイルス」感染の特徴

- * 10 から 100 個程度の少量で感染するので発症率が高い。
- * 少量でも感染するので、人→人、人→器具→人の感染もある。
- * 感染者がすべて発症するわけではない。
- * 食べ物の中で増殖しないので、鮮度に関係なく感染する。
- * 何回でも感染する。



感染するとどうなるのか？

食べてから症状が出るまでに、通常 1 ～ 2 日かかります。

主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱（38 以下）などです。

一般的には比較的症状は軽く 1 ～ 2 日で治りますが、まれに 1 日 20 回程度の激しい下痢をすることがあるので油断は出来ません。



症状は短期間で治まりますが、その後 1 週間程度（長ければ 2 ～ 3 週間）は、便にウイルスが排出されるので、手洗いはしっかりしましょう。

「ノロウイルス」による食中毒にならないために・・・

- * かきなどの二枚貝は、加熱して食べる方が安全です。加熱の場合は、中心までよく火を通しましょう。（中心温度 85 度以上で 1 分以上）

かきの「生食用」は・・・

細菌の量によって決めているので、「ノロウイルス」が含まれていないという保証ではありません。

「ノロウイルス」は、保存方法が悪いから貝の中で増えるわけではないので、新鮮なものでも食中毒になる恐れがあります。

- * 調理前は十分に手を洗いましょう。
- * 冬季のかぜ症状は、「ノロウイルス」によることが多いので、下痢やかぜの症状がある時は、トイレの後や調理前には入念に手を洗いましょう。
- * かきなどを調理した際は、水などがはねて他の調理器具が汚染されないように配慮し、また調理器具は使用后、洗浄・殺菌（85 度以上の熱湯で 1 分以上の加熱か塩素系漂白剤による殺菌が有効）しましょう。
- * 生鮮食品は十分に洗浄しましょう。

食中毒予防の三原則

菌をつけない
菌を増やさない
菌を殺す

食事の前には手を洗おう!

