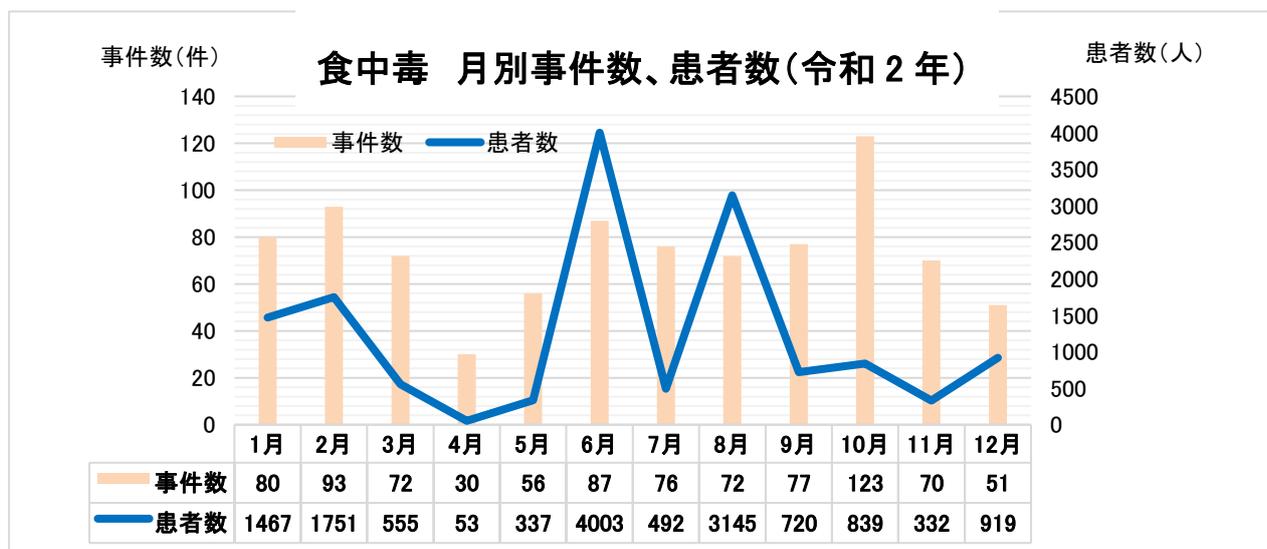
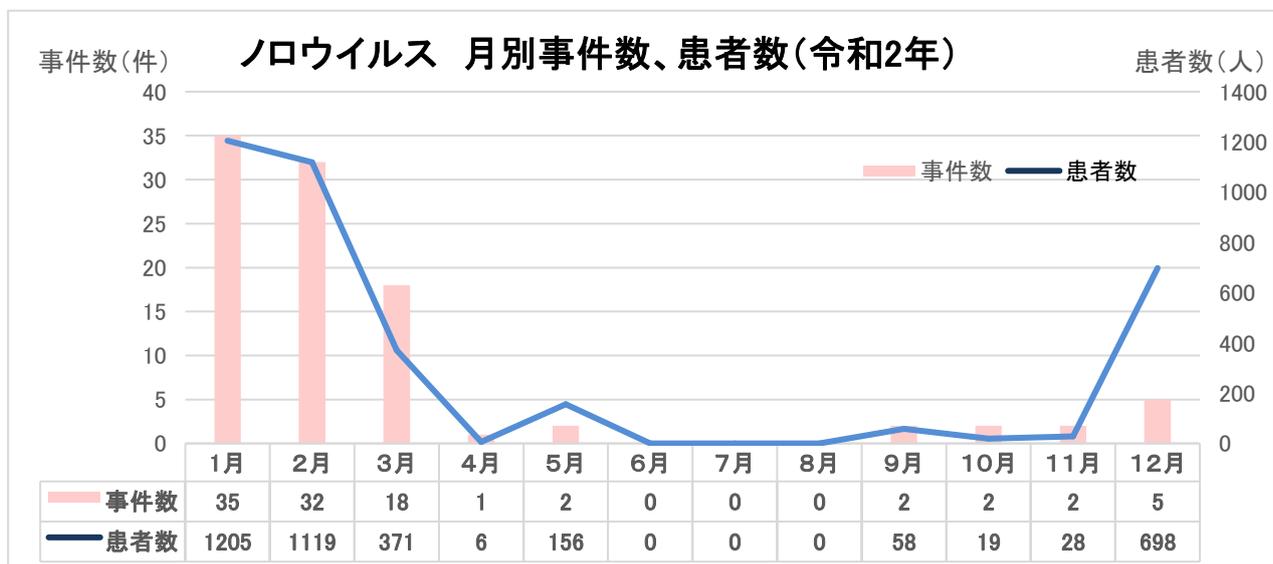


食中毒、皆様はどのようなイメージをお持ちでしょうか？「食中毒＝夏」と想像される人が多いかもしれません。梅雨時期、そして夏の高温多湿な頃には、細菌性の食中毒(病原大腸菌、ウェルシュ菌、カンピロバクター、サルモネラ菌など)の発生件数が増加します。令和2年(1～12月)の食中毒として発表された発生件数は、事件数887件、患者数14,613人、死者3名でした。その主な原因は、約6.5割が細菌、約2.5割がウイルスでした。しかし、厚生労働省から発表されている令和2年食中毒発生状況を見ると食中毒は夏だけではなく、これから迎える冬にも多くの食中毒が発生しています。特にこれからの季節に心配なのは、ウイルス性の食中毒として事件数、患者数の多いノロウイルスです。今回はノロウイルスについて考えたいと思います。



出典:令和2年厚生労働省 食中毒発生状況より作成

以下はノロウイルスの月別事件数・患者数の月次推移です。グラフを見ると、ノロウイルスは大規模な食中毒事件となるのが目立ちます。夏に限らず1年を通して周りの人と共に食中毒、「うつさない」「もらわない」予防対策を実践することをお勧めします。



出典:厚生労働省 ノロウイルス Q&A より作成

ノロウイルス

ノロウイルスは感染力が強く、主に手指や食品などを介して経口で感染し、大規模な食中毒(集団発生)などを起こしやすいため、注意が必要です。健康な人では軽症で回復することが多いと言われていますが、子供やお年寄りなどでは重症化することもあり、注意が必要です。

(*)「ノロウイルスと感染性胃腸炎」について:ノロウイルスは、冬季の「感染性胃腸炎」の原因となるウイルスですが、感染性胃腸炎は、多種多様な原因によるものを含む症候群であり、細菌、ウイルス、寄生虫が原因の病原体となりえます。原因となる病原体のうち、ウイルスには、ロタウイルス、腸管アデノウイルス、そしてノロウイルスがあるため、ノロウイルスの感染者は、「感染性胃腸炎」の一部として報告されています。

潜伏期間 (感染から発症までの時間)	感染後、24～48 時間程度で発症	
主な症状	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの急性胃腸炎症状 感染しても発症しない場合や、風邪様の症状の場合もある	
発熱	軽度 通常、上記の症状が1～2日続いた後、治癒	
感染経路 	<p>《人からの感染》</p> <p>(1)患者の便や嘔吐物から、人の手などを介して二次感染</p> <p>(2)家庭や施設などでの、人から人への飛沫などによる感染</p> <p>《食品からの感染》</p> <p>(3)感染した人が、調理などを担当して汚染された食品</p> <p>(4)ウイルスに汚染されていた二枚貝を生、あるいは加熱不十分で食べた場合</p> <p>(5)ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合</p> <p>* 食中毒では、食品取扱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、近年増加傾向にあります。</p> <p>* ノロウイルスは食品や水を介したウイルス性食中毒の原因となる事に加え、ウイルス性急性胃腸炎(感染症)の原因にもなります。</p> <p>この多彩な感染経路がノロウイルスの制御を困難なものにしています。</p>	

ノロウイルスの予防のポイント

残念ながらノロウイルスにはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られてしまいます。日頃からの対策として、自身、そしてご家庭などでできる予防対策、3つのポイントを徹底しましょう

①手洗い

手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法といわれています。

インフルエンザ、コロナウイルス対策も含め、日頃からの手洗いとうがいは重要です。



●タイミング

帰宅時、食事の前、調理の前後、盛り付け前に加え、トイレの後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換などを行った後(手袋をして直接触れないようにしていても)には必ず石けんやハンドソープを使用して丁寧に洗います。すすぎは流水で十分に流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭くのも大切なポイントです。

●手洗いで気をつけたいこと!

指先、指の間、爪の間、親指周り、手首、時計、指輪などには、汚れが残りやすいといわれています。意識してしっかり洗いましょう。

※消毒用エタノールによる手指消毒は、石けんと流水を用いた手洗いの代用にはなりません。すぐに石けんによる手洗いが出来ないような場合は、一般的な感染症対策の観点から手洗いの補助として用います。

②調理器具の消毒:家庭では、洗剤などでしっかり洗浄した後、熱湯で加熱する消毒がお勧めです。

③調理:一般的にノロウイルスは熱に弱いと言われ、しっかり加熱処理をすることでウイルスの活性を失わせることにつながります(失活化)。ノロウイルスの汚染のおそれがある二枚貝などの調理では、中心部が85℃~90℃で90秒以上の加熱が望ましく、特に子供や高齢者などの抵抗力の弱い人は、加熱が必要な食品においては中心部までしっかり加熱することが重要です。体調の悪いときは他の食品も生食は控え、しっかりと加熱して摂りましょう。

自分・家族がノロウイルスに感染？

患者の便や嘔吐物には、大量のノロウイルスが存在し感染源となりうるため、処理する際の二次感染や飛沫感染に十分な注意が必要です。ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、これが感染源となることもあるため、嘔吐物や便は乾燥しないうちに速やかに処理することが重要なポイントです。処理した後は、ウイルスが屋外に出て行くよう、十分に換気を行います。便や嘔吐物などを処理した後の床や手袋、マスクなどは、二次感染を防ぐために必ず適正な処理が重要なポイントとなります。

《処理の方法》

●用意する物:ペーパータオル、ゴミ袋、バケツ、マスク、手袋、使い捨てガウン(エプロン)、スリッパ、塩素系漂白剤、ペットボトルなど

●処理の手順

①使い捨ての手袋、ガウン(エプロン)、マスクを着用する。

②消毒液を作る(塩素系漂白剤の希釈方法、原液濃度5~6%の場合)

・0.1%消毒液:嘔吐物、便がついた物、場所などの消毒用

塩素系漂白剤原液(40ml)+水2L

・0.02%消毒液:トイレのドアノブ、水栓レバー、便座、衣類、食器具などの消毒用

塩素系漂白剤原液(10ml)+水2L

*消毒液、使用上の注意:容器に記載されている「使用上の注意」を必ず確認し、作り置きは控えます。

また、汚れが残っていると消毒の効果が弱まってしまいます。しっかり汚れを取り除いてから、消毒液を使用することが大切です。誤飲、誤使用を防ぐため、希釈した消毒液の容器には必ず「消毒液」と記載します。

③汚物中のウイルスが飛び散らないよう、汚物の処理は外から内側に静かに拭き取ります。

④汚物のあった場所、その周辺をペーパータオルなどで覆い、消毒液で浸します。

⑤10分程度経過したら、水で拭き取ります。

⑥汚物や使用したものをゴミ袋にまとめ密閉・廃棄し、二次感染対策のためしっかりと手洗い、うがいを行います。

*この際、ビニール袋に廃棄物が十分に浸る量の消毒液を入れることが望ましい。

《消毒の方法・注意ポイント》

●キッチン:調理器具、布巾、スポンジなどは、熱湯(85℃1分以上)で消毒、または0.02%消毒液に浸す。

●トイレ:ドアノブ、水栓レバー、便座などは、0.02%消毒液を浸したペーパータオルなどで拭く。

●衣類・リネン:ウイルスが飛び散らないように汚物を処理した後、しぶきを吸い込まないように洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いを行い、熱水洗濯(85℃1分以上)を行います。

または0.02%消毒液に浸した後、流水で十分にすすぎ、高温の乾燥機を使用するとより消毒効果が高まります。

*消毒液(塩素系漂白剤)には、金属に対して腐食作用があります。消毒後は、水拭きを行います。

●お風呂:下痢をしている人は、最後に入浴し、タオルやバスタオルは共有しないようにします。

お風呂の水は毎日交換し、浴槽、床、洗面器、椅子などは毎日洗いましょう。

