

食の安全に関するさまざまな情報をみなさんにお届けします

## 予防方法と対処法を確認！ ～ノロウイルスを知る～

全国で年間に発生する食中毒患者数の約半数を占めるのが、「ノロウイルス」によるものであることをご存じですか？ノロウイルスによる食中毒は、年間を通じて発生していますが、厚生労働省の令和5年の統計では、11月～3月にかけての発生が約8割を占めました。

感染しないための予防方法はもちろん、いざというときの対策も確認しておきましょう！

### ノロウイルスの特徴・症状

- 最大の特徴は、**感染力の強さ**！  
・少ないウイルス量で人に感染します。また、食中毒のほか、感染性胃腸炎も引き起こします。
- 熱や乾燥に強く、塩素やアルコールにも抵抗力**がある  
・消毒方法を誤ると、感染を広げる恐れが！

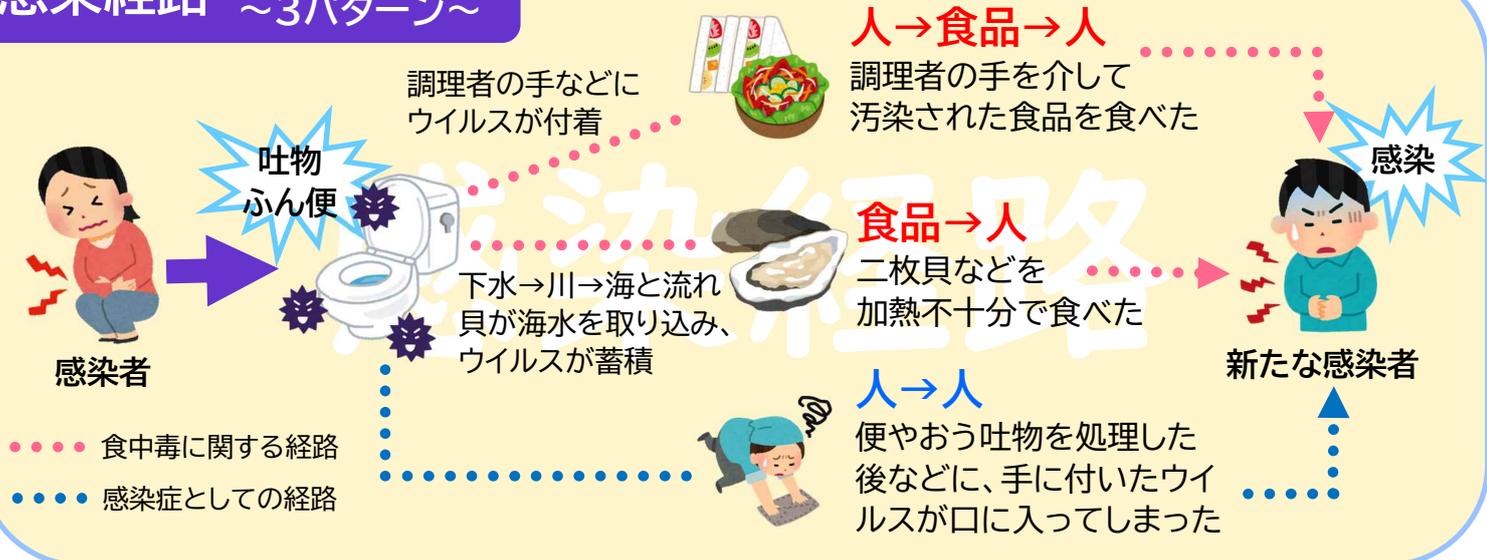
### ○主な症状は**おう吐・下痢**

- 38℃程度の発熱や腹痛を伴うこともある
- ・感染から1～2日で症状が現れ、通常は3日程度で回復します。高齢者や子ども、免疫力の低下した人は重症化することもあります。

### 【注意】

- ・**ウイルスの排せつは、少なくとも1週間程度**続きます。二次感染に注意！

### 感染経路 よくある～3パターン～



### 治療方法

#### ○ノロウイルス自体に**効く薬はありません**！

- ・水分補給で脱水症状を防ぐなどの対症療法で、状態の回復を待つしかありません。
- ・安易に下痢止めなどを飲むと、逆に回復を遅らせることがあるので、**自己判断は危険**です。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。

### 県内での食中毒の発生は？

県内のノロウイルスによる食中毒の発生状況は、**令和4年は0件**でしたが、**令和5年になると5件**の発生があり、**患者数**は合わせて**137人**となりました。

**一人一人の感染予防・感染拡大対策への意識づけ・その実行がとても大切です！**

裏面ではノロウイルスの感染予防対策や、感染拡大対策についてご紹介します！

# 予防対策

## 1. 基本の手洗い！

誰にでも簡単にできる予防法は「手洗い」！  
外出後やトイレの後、食事の前は、石けんを十分泡立てて手を洗いましょう！

 石けんを使い、手の脂や汚れを落とすことで、ウイルスが手から剥がれやすくなります。消毒液は、手洗いの補助として使用しましょう。

★基本の手洗いのやり方は、動画から！ →   
【厚生労働省公式YouTubeチャンネル「正しい手洗い方法」】

- こんな対応も大切！
- 蛇口は汚れていることがあるため、手を洗った後は、直接手が触れないようにペーパータオルを利用するか、手洗い時に蛇口を洗う。
  - 手洗い用タオルの使い回しをしない。
  - 液体石けんは、使い切ったら容器を洗って、乾燥させてから詰め替える。

## 感染拡大の防止

感染者が出てしまったら、感染を広げない事が大切です。  
おう吐物や排せつ物の処理は、ウイルスを吸い込んでしまわないよう、乾燥させないことがポイント！

- いざというとき焦らないよう確認を！
- おう吐物の処理方法
- ステップ1** 使い捨ての布やペーパータオルで、外側から内側に静かに拭き取る。
  - ステップ2** 拭き取ったものは、すぐにビニール袋へ。0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度入れておくと、より安心。
  - ステップ3** 汚染された場所は、0.02%次亜塩素酸ナトリウムを浸した布などで消毒する。
  - ステップ4** 10分程度したら水拭きする。
- 必須アイテムは、マスク・ビニール手袋・エプロン。ゴーグルもあると、なお◎

## 2. 料理の心得



ノロウイルス対策のカギを握るのが、調理時の対応！  
食品や調理器具の取り扱い、調理者の心がけ次第で、食中毒の発生や感染の広がり方が変わってきます。

【ポイント①】 食材は中心部まで、85℃～90℃で90秒以上、しっかり加熱！

- ノロウイルスに限っては、鮮度と関係なくウイルスが食材に入り込んでいれば、食中毒が起きます。
- ノロウイルスは上記の温度・時間での加熱で死滅します。特に高齢者や子ども、免疫力の低下した人は、加熱の必要な食品はしっかり加熱を！

【ポイント②】 調理器具や食器、ふきん等の消毒！

- 調理器具等は、スポンジに中性洗剤を付けて洗い、十分な水で流しましょう。その後、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭き、水洗いしましょう。
- まな板や包丁、食器、ふきん等は、熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱も有効です。

## 次亜塩素酸ナトリウムは家庭用塩素系漂白剤で代用できます！

おう吐物などの汚染場所の消毒【濃度：約1000ppm(0.1%)】

水道水 3,000ml (500mlペットボトル6本分)  $\approx$  約60倍  $\approx$  0.1% 漂白剤のキャップ 2杯

家庭用塩素系漂白剤 50ml (濃度6%の場合)

---

調理器具やドアノブなどの消毒【濃度：約200ppm(0.02%)】

水道水 3,000ml (500mlペットボトル6本分)  $\approx$  約300倍  $\approx$  0.02% 漂白剤のキャップ 1/2杯弱

家庭用塩素系漂白剤 10ml (濃度6%の場合)

★使用にあたっては、製品の注意事項などを確認しましょう

<参考>厚生労働省「ノロウイルスに関するQ&A」、県パンフレット「油断大敵ノロウイルス」

【ご案内】 県HP 公式SNS	★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。ご活用ください。	★県公式LINEアカウント「群馬県デジタル窓口」内で、情報配信中！友だち追加・受信設定をお願いします！	★公式Xと公式Facebookで情報配信中！フォローをお願いします！
	 【バックナンバー】	 【友だち追加】	 【受信設定】