



# ノロウイルスに要注意!

ノロウイルスに感染した調理従事者を介した食中毒事例が多く発生しています。

ノロウイルスに感染しても、嘔吐、下痢などの症状が出ない場合もあるので注意が必要です。

ノロウイルスは、1年をとおして食中毒の原因となるウイルスで、特に、冬場の食中毒の主な原因となります。

## ノロウイルスの主な症状



- 潜伏期間は、通常 24 時間～48 時間。
- 主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、発熱など。
- 2～3日で回復します。
- 高齢者や幼児など抵抗力の弱い人は重症化することもあります。
- 感染しても症状が出ない人がいます。

## ノロウイルスの特徴

- 感染力が非常に強く、集団生活を行う場所では感染が拡がりやすいです。
- 食品中では増殖せず、人の腸管内でのみ増殖します。
- 少量 (10～100 個) のウイルスでも感染することがあります。
- 発症者のふん便中には、多くの場合、1 gあたり 10 億個以上のウイルスが排出され、吐物中には、1 万～1 億個程度のウイルスが排出されます。
- 感染しても症状が出ない人のふん便中にも大量のウイルスが排出されます。
- 症状は数日で治まりますが、回復した後も 1 週間から 1 ヶ月程度ふん便中にウイルスが排出されると言われています。
- 完全に失活化させるには、次亜塩素酸ナトリウムや加熱が有効です。



# ノロウイルスの感染経路

経路

1

## 食べ物▶ヒト (二枚貝感染ルート)

カキなどの二枚貝を、生や十分に加熱調理しないで食べることで感染します。  
これは、ヒトのふん便中のノロウイルスが、河川、海に流れ出て、二枚貝の体内に蓄積されるためです。

### 事例 1

ウイルスに汚染された二枚貝を生で食べて感染した。

経路

2

## ヒト▶食べ物▶ヒト (食品取扱者感染ルート)

ノロウイルスに感染したヒトが、十分手洗いを行わず調理をすることにより、手や調理器具からウイルスが食品にうつります。その食品を食べたヒトがノロウイルスに感染します。

### 事例 2

ウイルスに感染している調理従事者から、手指・調理器具を介して学校給食が汚染され大規模食中毒となった。

経路

3

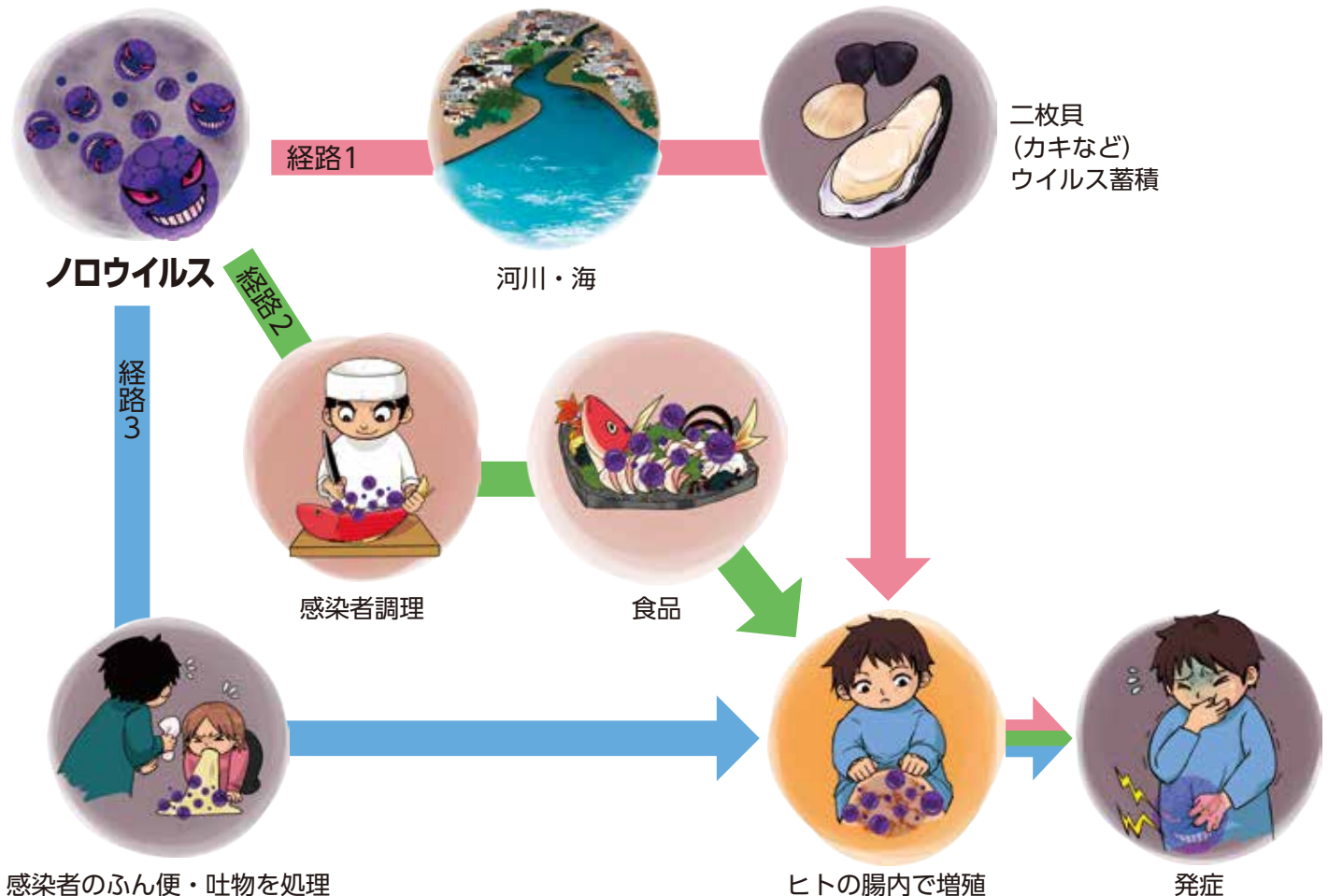
## ヒト▶ヒト (ふん便・吐物感染ルート)

ノロウイルスを含むふん便や吐物を処理する際に感染します。また、汚染箇所をよく消毒しないと、乾燥後にノロウイルスが空気中に飛散し、この粒子を吸入して感染することがあります。

### 事例 3

感染者の吐物を雑巾で水拭きしてふき取った。しかし、ふき残したウイルスを含む吐物が乾燥して舞い上がり、それを口から吸入して感染した。

## 感染経路図



# ヒトからヒトへの感染を予防するために

- ① トイレの後や外から帰ったときは必ず石けんを使って手を洗う。
- ② 施設は日頃から水で湿らせたモップや布による拭き掃除を行い、その後は乾拭きして乾燥させる。
- ③ 一般的な感染症対策として、トイレのドアノブ等は、消毒用エタノールで拭き掃除をする。  
※ノロウイルスを完全に失活化させる方法としては、次亜塩素酸ナトリウムによる処理がある。
- ④ 感染者のふん便や吐物からの感染に気をつけ、感染者のふん便や吐物の処理時は、手袋、マスク、エプロン等着用し感染予防を行う。
- ⑤ 嘔吐後の汚染場所は、85℃以上で1分以上の加熱または次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）0.5%により消毒する。
- ⑥ 汚物がついたおむつやシーツ等のリネン類を取り扱うときは、取り扱った人の手にウイルスが付着し感染を拡大させてしまうことがないよう適切に処理する。
- ⑦ 下痢・腹痛のある人は、お風呂は最後に入るかシャワーのみにする。

## 消毒液の作り方：台所用塩素系漂白剤（5%）を原液とした場合

※濃度・方法等、製品の指示を守って使用してください。  
※塩素系漂白剤は無色ですが、イメージとして青く着色しています。

### 調理器具用 (0.02%)

1 杯弱



漂白剤



水1ℓ

- ・1ℓのペットボトルに水を入れ、ペットボトルのキャップに軽く1杯の漂白剤を加える。
- ・容器に「消毒液」と明記する。

### 吐物等の汚染場所用 (0.5%)

2 杯



漂白剤



水500ml

- ・500mlのペットボトルに水を入れ、漂白剤のキャップに2杯の漂白剤を加える。
- ・容器に「消毒液」と明記する。

**注意：金属に使用すると腐食する恐れがあるので、10分経ったら水拭きしましょう**

### 注意事項

- ・濃度によって効果が異なります。正しく計りましょう。
- ・製品によって濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ・次亜塩素酸ナトリウムの原液は冷暗所に保管し、使用期限内のものを使用してください。
- ・希釈した消毒液は日光にあると消毒効果が低下します。また、誤飲防止のために、消毒液であることを容器にはっきり明記し、使用の都度調整し使い切りましょう。
- ・吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

## 一般的な業務用の次亜塩素酸ナトリウム（12%）を使用する場合

作りたい濃度	原液の量	水の量
0.02%	5ml	3ℓ
0.5%	125ml	3ℓ



# 吐物等の汚染場所の処理方法

## 用意するもの



マスク (1)



足カバーまたは  
ゴミ袋小 (2)



手袋 (2)



ゴミ袋 (2)



使い捨て撥水性  
エプロン (1)



ペーパータオル  
または新聞紙



水入り  
ペットボトル



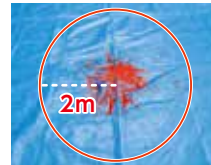
0.5%次亜塩素酸  
ナトリウム溶液入り  
ペットボトル

## 手順

- 1 装備を装着する  
・マスク ・手袋 ・使い捨ての撥水性エプロン  
・足カバー (ゴミ袋小で代用可)



## 吐物の状況



吐物は 1m の高さ  
から嘔吐すると、  
半径約 2m の範囲  
に飛散している

## 消毒液の作り方

(台所用塩素系漂白剤 (5%) を  
原液とした場合)

吐物やふん便の処理を行う場合 (0.5%)  
【500ml ペットボトルで作る場合】

漂白剤のキャップ (約 25ml) に 2 杯入れ、  
水を加えて 500ml にする

※一般的な業務用の次亜塩素酸ナトリウム (12%)  
を使用する場合は、原液 125ml を入れ、水を加えて 3ℓ にする

- 2 水でぬらしたペーパータオル (または新聞紙) で吐物を覆う (汚染の可能性  
がある範囲を広めに覆う)
- 3 ペーパータオルを外側からおさえて、吐物を中央  
に集めるようにする



- 4 ペーパータオルをゴミ袋  
に入れる。さらにもう  
一度、ぬれたペーパー  
タオルで残った吐物を拭  
き取る



- 5 消毒液 (0.5% 次亜塩素  
酸ナトリウム) でゆるく  
絞ったペーパータオルで  
床を広めに拭く (2 回)



- 6 使用したペーパー  
タオルはゴミ袋に  
捨てる
- 7 最後に消毒液 (0.5% 次亜塩  
素酸ナトリウム) で確実に拭  
き取る。使用したペーパー  
タオルはゴミ袋に捨てる



- 8 床を拭き終わったら手袋を新しいものに  
交換する。交換の際は、使用していた側  
が内側になるように外し、服や身体に触  
れないように注意しながらゴミ袋に入れる



- 9 ゴミ袋の口を縛  
り、別のゴミ袋  
に入れる



- 10 エプロン、靴カバー、手袋、マスクの順で外し、  
ゴミ袋に入れる。袋を縛り、廃棄する



- 11 処理後は十分な液体石けんと流水により手洗いをする



- 12 窓を開けて換気を行う



# 食べ物からの感染を予防するために

## 1 食材由来のノロウイルスを失活化(殺菌)する

- 中心部までよく加熱する。  
(中心温度 85~90℃、90 秒以上の加熱)
- 生で食べる食品(野菜・果物など)は十分に洗浄する。

## 2 調理器具、食器からの汚染を防止する

- まな板や包丁などの調理器具は十分洗浄し、熱湯(85℃以上)で1分以上加熱する。  
または、0.02%塩素系漂白剤で消毒する。
- 調理器具は食品別、用途別に使い分ける。
- 調理器具や食器の洗浄・消毒を行った後は、使い捨て手袋を使用するなどし、調理器具や食器が再度汚染しないよう注意する。



## 3 調理従事者からの食品汚染を防止する

- 責任者は作業前に必ず調理従事者の健康状態をチェックし、嘔吐、下痢等の症状のある者は調理作業を控えさせる。
- 作業の前、作業工程ごと、トイレ後の手洗いを徹底し、タオルの共用は避ける。
- 食品の盛り付け作業時には、使い捨て手袋を使用する。
- 使い捨て手袋は作業工程ごと、トイレの後、未洗浄の食品を取り扱った後は交換する。  
**使い捨て手袋を過信しないこと!**
- 感染性胃腸炎の流行時期には、自らが感染者の可能性があるという自覚を持って作業にあたる。
- ノロウイルスが多発する季節には、必要に応じて、検便を実施し、症状が出ない感染者の把握に努める。

## 4 その他

- 吐物や手洗いが不十分な感染者からの手指等により汚染されたおそれがある食品は廃棄すること。
- 調理以外の配膳などに従事する者についても、必要に応じて健康状況のチェックに努める。
- 料理、箸、おしぼりなどを配膳する際に感染が拡大した事例もあるので、配膳前は手洗いを徹底すること。

ノロウイルス  
食中毒予防の  
**4原則**

1  
**持ち込  
まない**

2  
**拡げ  
ない**

3  
**加熱  
する**

4  
**つけ  
ない**

# ～ノロウイルス食中毒予防は手洗いから～

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です。  
石けんを十分泡立ててもみ洗いし、ウイルスを流すことが大切です。



手のひら → 手のこう → 指先・爪 → 指の間 → 親指 → 手首 → 流水

石けんをつけ、手の各部を丁寧にこすり洗いし、最後に十分な流水で洗い流す。  
この手洗いを2回行うと非常に効果があります。

手洗いは食中毒予防の基本です！

使い捨て手袋を過信せず、しっかり手洗いを行いましょう

## 手洗いのタイミング

- トイレに行った後
- 料理の盛り付けの前
- 調理施設に入る前
- 次の調理作業に入る前



## 食中毒防止対策に関する問い合わせ先

### 問い合わせ 内容

- ・調理従事者の健康管理、検便の実施方法
- ・調理室内、調理器具、食器の消毒方法及びその消毒液の調整方法 など

■ 中北保健福祉事務所（保健所）衛生課	電話 0551 - 23 - 3071
■ 峡東保健福祉事務所（保健所）衛生課	電話 0553 - 20 - 2751
■ 峡南保健福祉事務所（保健所）衛生課	電話 0556 - 22 - 8151
■ 富士・東部保健福祉事務所（保健所）衛生課	電話 0555 - 24 - 9033
■ 福祉保健部衛生薬務課	電話 055 - 223 - 1476

## 感染症防止対策に関する問い合わせ先

### 問い合わせ 内容

- ・吐物、ふん便の処理方法
- ・トイレ、浴室、施設全般の消毒方法及びその消毒液の調整方法 など

■ 中北保健福祉事務所（保健所）地域保健課	電話 0551 - 23 - 3074
■ 峡東保健福祉事務所（保健所）地域保健課	電話 0553 - 20 - 2752
■ 峡南保健福祉事務所（保健所）地域保健課	電話 0556 - 22 - 8158
■ 富士・東部保健福祉事務所（保健所）地域保健課	電話 0555 - 24 - 9035
■ 感染症対策センター感染症対策グループ	電話 055 - 223 - 1505