

《ノロウイルス対策として正しい手洗いを実践しましょう》

感染性胃腸炎患者の届出数に増加傾向が見られ、定点あたり 20.28 人となり、警報レベル（定点あたり 20 人）を上回りました。

次のポイントに注意して正しい手洗いを実践し、ノロウイルス対策を行いましょう。

●手洗いのポイント

準備
● 爪は短く切る
● 時計や指輪を外す

水洗い
● 流水で軽く洗う

石けん洗い
● よく泡立て、指先・指の間・手首まで念入りに

すすぎ
● 流水でよくすすぐ

乾燥
● 使い捨てペーパータオルや清潔なタオルを使用

2度洗いが効果的! 洗い10秒 → すすぎ15秒

(埼玉県リーフレットから抜粋)

●なぜ2度洗いが効果的？

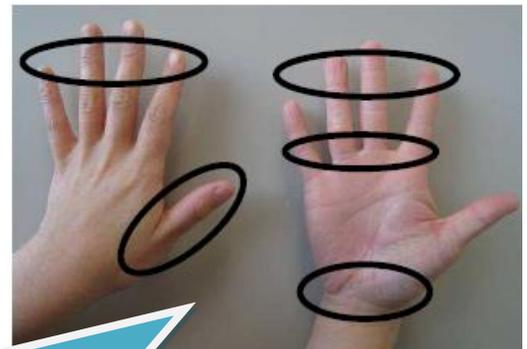
ノロウイルスは、感染力が強く10～100個の少量で感染します。「ハンドソープによるもみ洗い10秒→流水で15秒すすぎ」を2回繰り返す「2度洗い」をする事で、手洗い前の10万分の1未満までウイルスを減らすことができます。

＜手洗いの時間・回数による効果＞

手洗いの方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個
石けんで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約10個
「石けんで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ」を2回繰り返す	数個

60秒1回洗いより、10秒2回洗いの方が、ノロウイルス除去に効果があります。

＜汚れが残しやすい部分＞



特に、指先、皮膚のしわやくぼみにはウイルスが残りやすく、また、肌荒れがある場合はウイルスの除去が難しくなります。

●内容に関するご意見・お問い合わせ先

- ・長野県庁健康福祉部食品・生活衛生課
(電話 026-235-7155, FAX 026-232-7288, 電子メール shokusei@pref.nagano.lg.jp)
- ・最寄りの保健福祉事務所(保健所)食品衛生相談窓口

ノロウイルス食中毒注意報発令中！

例年、冬期には感染性胃腸炎が流行し、ノロウイルス食中毒が多発する傾向があります。県では、「ノロウイルス食中毒注意報」を発令し、食品を取扱う方々に注意を呼び掛けています。手洗いの徹底及び食品の取扱いに十分注意し、食中毒の防止に努めてください。

ノロウイルス食中毒予防のポイント

特に**症状がなくても感染者である可能性を自覚し**、ノロウイルス食中毒を予防しましょう

調理する人の健康管理

- 普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない。
- 症状があるときは、すぐに責任者に報告する。

食品の加熱調理

- 中心温度 85～90℃で 90 秒以上加熱しましょう。

作業前などの手洗い

- 洗うタイミングは、
 - ・トイレに行ったあと
 - ・調理施設に入る前
 - ・料理の盛付けの前
 - ・次の調理作業に入る前
- 石けんを使用し、汚れの残りやすいところをていねいに洗い、流水でしっかり流しましょう。
 - ・指先、指の間、爪の間
 - ・親指の周り
 - ・手首
- ※2回繰り返すと効果的です。

調理器具の消毒

- 洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱又は次亜塩素酸ナトリウム等の消毒剤で消毒する。
- ※消毒剤の十分な効果を得るためには、使用前の清掃や洗浄が重要です。
- ※有効性を示す製品を選択し、正しい使用方法で用いましょう。

特 徴

- 人の小腸のみで増殖し、下痢、おう吐等の胃腸炎症状を呈する
- 少ないウイルス量(10～100 個程度)でも感染する
- 症状がなくなっても、数週間、便とともにウイルスを排泄する
- 感染しても症状が出ない人(不顕性感染者)でも、便中にウイルスを排出する

症 状

- 【潜伏時間】
 - ・感染から発症まで 24～48 時間
- 【主な症状】
 - ・吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が 1～2 日続く
 - ・感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある
 - ・乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息、脱水による重症化にも要注意

県内の食中毒発生状況

(H28 年 4 月 1 日から H28 年 11 月 23 日まで)

- 【発生件数】
12 件 (うちノロウイルス 3 件)
- 【患者数】
152 名 (うちノロウイルス 64 名)

感 染 経 路

- 【食品から感染】
 - ・感染した人が調理や盛付けなどをして汚染された食品
 - ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝を食べる
- 【人から感染】
 - ・患者の便やおう吐物からの二次汚染
 - ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

【塩素消毒の方法】

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。家庭用の塩素系漂白剤でも代用できます。

製品の濃度	調理器具、環境などの消毒や拭き取り (200ppm の濃度の塩素消毒液)		おう吐物などの処理 (1000ppm の濃度の塩素消毒液)	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5 ml	3 L	25ml	3 L
6 %	10ml	3 L	50ml	3 L