

ノロウイルスに注意しましょう

～冬季はノロウイルスによる食中毒及び感染性胃腸炎が多く発生します～

～牡蠣だけが原因ではありません～

ノロウイルスによる感染性胃腸炎とは？



主な症状 下痢・嘔吐・吐き気・発熱・腹痛

潜伏期間 24～48時間

感染経路 ①人からの感染（感染症）

・嘔吐物・便等に触れた手から、人から人への感染

②食品からの感染（食中毒）

・二枚貝（牡蠣など）を生のままや加熱不足で食べる

・ノロウイルスに感染した調理人の手指、ノロウイルスに汚染された器具等から、ノロウイルスが食品についてしまい、それを食べる



治療 抗ウイルス薬はないので、吐き気止め・整腸剤などの対症療法

*症状が治まった後や、症状が出ない感染者でも通常1週間程度、長い時には1か月程度はウイルスを排出することがあると言われています。



ノロウイルスの予防方法

① 手洗いをしっかり行う

調理前、食事前、トイレの後、吐物の処理後は、特に念入りに石鹸で手を洗いましょう。

② 食品は中心部まで十分加熱する

中心温度を85～90℃で90秒以上の加熱。

加熱調理後も、再污染のないよう取扱いましょう

③ 調理器具などを洗浄・消毒する

ノロウイルスには消毒用アルコールや逆性石鹸はあまり効果がありません。

まな板、包丁、食器、ふきん等は、十分に洗浄したあと、**熱湯（85℃で1分以上）**又は、**次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度約200ppm、ノロウイルスの存在が疑われる場合は1,000ppm）**で消毒しましょう。

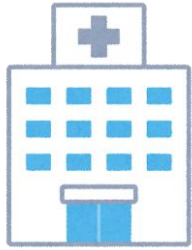
④ 調理する人は体調に注意する

下痢や嘔吐などの症状がある場合は、ノロウイルスに感染している可能性があります。調理は控えましょう。

症状が無くても感染している場合があります。日頃から手洗いをしっかり行い、使い捨て手袋を使用するなどして、食品の汚染や他の人への感染を防ぎましょう。



ノロウイルスなどの感染性胃腸炎にかかったら。。



◎かかりつけの医療機関を受診しましょう。

◎自己判断で下痢止め、吐き気止めなどの薬を飲むことが、かえって症状を悪化させることがあります。

(公社) 日本食品衛生協会・都道府県市食品衛生協会 主催

ノロウイルス 令和6年 11月1日 令和7年 2月28日

食中毒予防強化期間

※1 厚生労働省 薬事・食品衛生審議会食品衛生分科会食中毒部会配布資料「ノロウイルス食中毒の発生原因(平成28年)」をもとに作成

不明 7%
食品由来 17%
調理従事者による二次汚染 82% ※1

ノロウイルス食中毒の発生要因は
ヒトから食品への汚染が8割!!

だからこまめな手洗いが大切です!

衛生的な手洗いでノロウイルス対策を!!

(出：(公社) 日本食品衛生協会)

外食時にも
要注意!!

加熱不足の鶏肉料理による

カンピロバクター食中毒が多発しています!!

細菌性食中毒
ワースト1

加熱不足の鶏肉料理とは?
(例)
鳥刺し、ササミタタキ、
湯引き鶏 などです。

市販の鶏肉のカンピロバクター検出率は

* 20%~100%

(※過去の厚生労働科学研究の結果より)

カンピロバクターの対策には十分な加熱が必要ですが、カンピロバクターが付着した鶏肉を加熱不足のまま食べると、潜伏期間(1~7日)後に下痢、腹痛、発熱の食中毒様症状が発症することがあります。

必ず

よく加熱された鶏肉料理を選んで食べましょう!

問い合わせ：四日市市保健所衛生指導課

TEL:059-352-0592、FAX:059-351-3304