

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～



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】 ふつう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 手洗いはしっかり

調理前、食事前、トイレの後、吐しゃ物の処理後は、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

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

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

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

ノロウイルス食中毒予防強化期間

令和7年 11月1日 → 令和8年 2月28日

みんなで守ろう 正しい手洗い

あなたの手洗い大丈夫?

(出：(公社)日本食品衛生協会)

手洗い手順

30秒間は洗うようにしましょう！

①石けんをつけ、手のひらをよくこする。



②手の甲をのばすようにこする。



③指先・爪の間を念入りにこする。



④指の間を洗う。



⑤親指を手のひらをねじり洗いする。



⑥手首も忘れずに洗う。



⑦その後、十分に水で流し、ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かす。

効果的な洗い方は、2回くり返すことです