



2019

3月の健康コラム

Vol. 120

食中毒を防ぐには

食中毒は夏だけではありません！

冬の食中毒は夏ほど多くはありませんが、「ノロウイルス」は感染がピークを迎える時期になります。日常生活の中でウイルスに感染する機会は多くありますが、自身が感染者にならないために日頃から感染予防に努めましょう。

ノロウイルス

ノロウイルスによる感染症は、一般には牡蠣などの二枚貝を原因とする食中毒として知られていますが、最近はヒトからヒトへの感染や汚染された器具原因で感染する病気として重要視されています。

<流行時期>

最近では年中発生していますが、主には冬の時期に流行します。



ノロウイルス



下痢・腹痛

<主な症状>

ノロウイルスは非常に感染力が強く、ごく少量のウイルスでも体内に侵入することで感染し、嘔吐物や糞便中に排出されます。

主な症状は、発熱、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。

潜伏期間は1～2日で発症してから3日程度症状が持続します。

体力の弱い乳幼児や高齢者は症状が重くなる場合があります。注意が必要です。

症状が治まってから2週間から長くて1か月、便からウイルスが排出されることもあります。

不顕性感染に注意！

ノロウイルスに感染したにもかかわらず、嘔吐などの特別な症状が出ないまま糞便中にウイルスを排出している人がいます。無症状であっても、感染源になる場合があります。注意が必要です。



二次感染予防のポイント

～ノロウイルスの感染を広げないために～



調理器具やリネン類の消毒をしましょう！

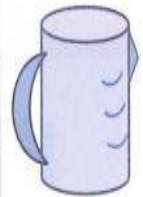
- ・感染者が使ったり、嘔吐物が付いたものは他のものと分けて洗浄消毒します。
- ・食器等は、食後すぐに塩素消毒液に十分浸し、消毒します。
- ・カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。
次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部(ドアノブ)消毒後は十分に薬剤をふき取りましょう。
- ・洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
85℃で1分以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。
高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

塩素消毒の方法

業務用の次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素液		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%(一般的な業務用)	5ml	3L	25ml	3L
6%(一般的な家庭用)	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



- ▶製品ごとに濃度が異なるので、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は**使用期限内**のものを使用してください。
- ▶お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。



しっかりと「手洗い」「うがい」をしましょう！

外出から帰ったら必ず手洗いをしてうがいをしましょう。

感染者がいる場合は、特にこまめな手洗いをしましょう。トイレの前後は必ず洗いましょう。

監修／自治医科大学教授 名誉世界保健機構(WHO)西太平洋地域事務局長
(新型インフルエンザ流行時、対策本部専門家諮問委員会委員長) 尾身 茂

手洗いのしかた

- 1 手をぬらしてから石けんを泡立て、手のひらと手の甲をよく洗います。
※時計、指輪などははずしましょう。
- 2 指を1本ずつついでに洗います。次に両手をもむようにして、指の間を洗います。
※指の間や指先は汚れが残しやすいところです。
- 3 爪の間を洗います。次に手首を片方ずつ洗います。
※爪先や手首は汚れが残しやすいところです。
- 4 水で十分にすすいで、清潔なハンカチやペーパータオルなどで水分をしっかりとふきとります。
※タオルは共用しないようにしましょう。

うがいのしかた

- 1 水(食塩水)を口に含み、強くクチュクチュしながら口の中を2~3回洗い流します。
- 2 次に上を向いて、のどの奥の方で10回ぐらいガラガラとうがいし(10~15秒ぐらい)、水を吐き出します。もう一度水を含み、ガラガラとうがいをします。これを数回繰り返します。

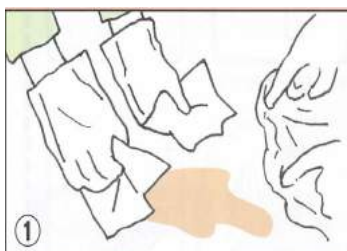
2度洗いが効果的です！



適切な嘔吐処理の方法を知りましょう！

ノロウイルスは乾燥に非常に強く、正しく処理されなかった吐物の中の生き残ったウイルスから感染したり、また、トイレの水圧で飛び跳ねた糞便からも感染します。

ノロウイルスは、感染すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、嘔吐物や糞便は乾燥しないうちに床等に残らないよう速やかに処理し、ノロウイルスを飛散させない方法をとることが必要です。



ペーパータオルで嘔吐物を覆い、塩素液を十分注いで10分放置してから静かにふき取る。(使い捨て手袋・マスク・エプロンを使用する)



使用した使い捨ての布やペーパータオル等は、すぐにビニール袋に入れてしっかり密閉して廃棄する。



吐物が付着していた床とその周囲は塩素液をかけてからしっかり拭き取って、その後水拭きする。



処理後は手袋をはずしてから手洗いする。使用した手袋や布などはビニール袋に密閉してから廃棄する。

冬に発生しやすいその他の食中毒

▼ふぐ

ふぐ毒はテトロドトキシンと言い無味無臭です。神経と筋肉に作用して呼吸不全や全身の麻痺を起します。毒の量にもよりますが食べて20分から3時間ほどで発症します。

死亡率がきわめて高いのが特徴です。

多くは自分で釣った、あるいはもらったふぐを自己調理して食べることで起こっています。

ふぐを食べる時は必ずふぐを処理するための許可を得ている店で調理されたものを食べるようにしましょう。

▼赤身魚(マグロ・ブリ・サンマ・サバ・イワシ等)

食中毒の主な原因はヒスタミン中毒です。ピリピリとした症状があり、食べた直後から1時間以内に顔、特に口のまわりや耳たぶが赤くなり、症状は1日で治まることが多いです。

他の症状は蕁麻疹、嘔吐、下痢などがあります。

重症の場合は呼吸困難や意識不明になることもあります。死亡例はありません。

生の赤身魚の常温放置や、古いもの、凍結と解凍の繰り返しは避けるようにしましょう。

▼ヒラメ

クドア食中毒と言われ、ヒラメに寄生するクドアセプトンクタータが原因で起こります。

生食した場合に数時間後に下痢・嘔吐を発症し数時間程度で改善します。

高温・低温に弱いため、加熱・冷凍処理により食中毒を予防することができます。



気になる症状がある場合は、自己判断せずに早めに受診するようにしましょう

