

これでバッチリ

# ノロウイルス予防 ハンドブック

## ノロウイルスに関するミニテスト

あなたは  
いくつ答えられ  
ますか？



- Q1. ノロウイルスに効果がある消毒方法とは？
- Q2. 手洗いが重要な理由とは？
- Q3. なぜ二枚貝に気をつけないといけないの？
- Q4. 下痢や嘔吐などの症状があるときに調理に従事するとどうなる？
- Q5. トイレに行くときに白衣を脱ぎ、履き物を交換するのはなぜ？

➡ 答えは12ページ

## Contents

これがノロウイルスの正体です！ ..... P1

ノロウイルスはこうしてやってきます！（主な感染経路）

1. ヒト→ヒト ..... P2

2. ヒト→食品→ヒト ..... P3

3. 食品→ヒト ..... P4

ノロウイルス対策

その1 正しい手洗いを心がけよう ..... P5

その2 食品由来のウイルスを防止しよう ..... P6

その3 調理器具等からの汚染をブロック ..... P6

その4 調理場内への侵入をシャットアウト ..... P7

ノロウイルスの消毒方法（次亜塩素酸ナトリウム編） ..... P8~11

ノロウイルスに関するミニテスト【答え】 ..... P12

県内保健所一覧 ..... P13

# これがノロウイルスの正体です！

## 発生時期

1年中発生するが、  
特に11月～3月の冬場が多い

## 症 状

急な嘔吐、下痢、吐き気、腹痛、  
軽度の発熱  
※乳幼児は嘔吐、成人は下痢が多い

## 潜伏時間

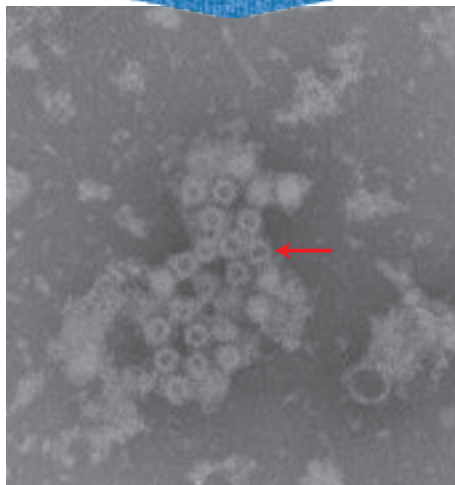
感染して24～48時間後に  
症状が現れる

## 発症時間

通常は1～2日間  
程度で自然治癒

症状が治っても  
1週間～1か月以上、  
便中にウイルスが  
出てくるので  
要注意！

下痢止めを飲んでしまうと、  
体内にウイルスを留めてしまい、  
逆に回復を遅らせてしまう  
おそれがあります！



電子顕微鏡写真。矢印がノロウイルス(直径30nm)  
(大分県衛生環境研究センター 提供)

## 増殖場所

ヒトの口から入り、  
腸内でのみ増殖

食品中では  
増殖しません！

## 感染経路

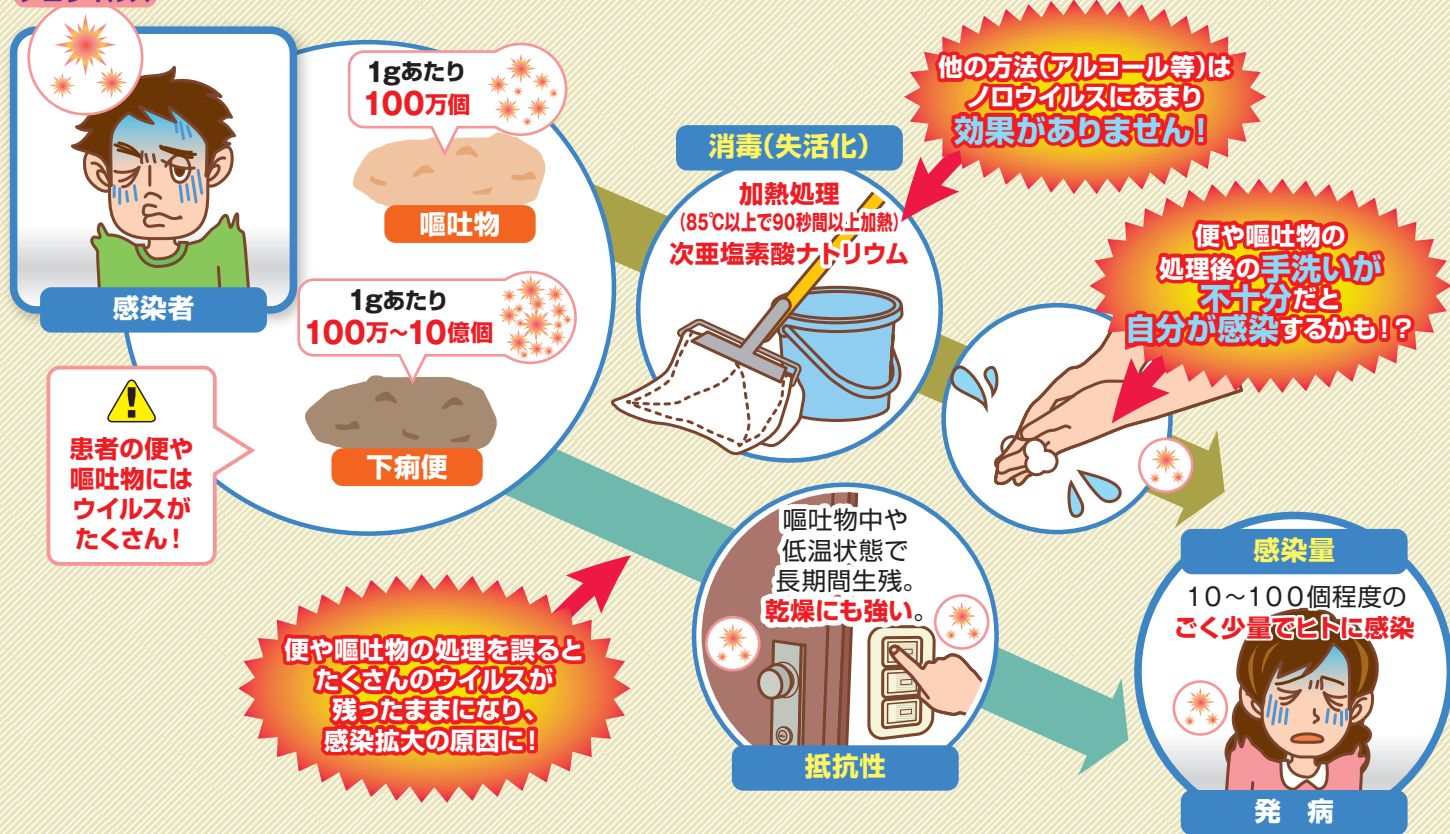
ノロウイルスに汚染された食品  
の摂取、患者の便・嘔吐物から  
の経口感染、飛沫感染等により  
感染

## 治 療

抗生物質はノロウイルスには無効。  
ノロウイルス自体に直接効く薬は今のところない。  
そのため、水分補給で脱水症状を防ぐなどの対症療法を行う。

# 主な感染経路1 ヒト→ヒト

## ノロウイルス





## 主な感染経路2 ヒト→食品→ヒト

ノロウイルス



⚠  
患者の便や  
嘔吐物には  
ウイルスが  
たくさん!

1gあたり  
100万個

嘔吐物

1gあたり  
100万~10億個

下痢便



症状がなくても  
手洗いを怠らないで!

冬季において、調理従事者の平均**5%**程度がノロウイルスの**不顕性感染者**(**症状はないが、ウイルスを持っている人**)

※浜松市保健所調べ

【出典】「調理従事者におけるノロウイルス保有率調査について(食品衛生研究Vol.60,No.11,2010)」

症状があるにも関わらず  
調理をすると  
次の感染に  
つながります!

トイレ後や便・嘔吐物処理後の  
手洗いが**不十分**のまま食品を調理すると  
調理器具や食品にノロウイルスが付着!

感染量

10~100個程度の  
ごく少量でヒトに感染

発病



## 主な感染経路3 食品→ヒト

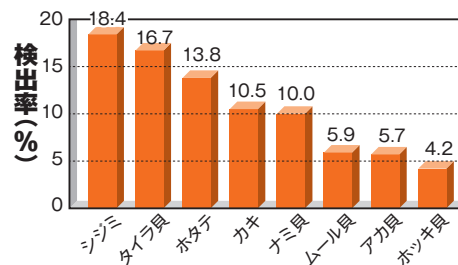
### ノロウイルス



### カキ以外の二枚貝にも要注意!

東京都の市販流通二枚貝からのノロウイルス検出率(H8~12年)

- ① シジミ ..... 18.4%
- ② タイラ貝 ... 16.7%
- ③ ホタテ ... 13.8%
- ④ カキ ..... 10.5%
- ⑤ ナミ貝 ..... 10.0%
- ⑥ ムール貝 ... 5.9%
- ⑦ アカ貝 ..... 5.7%
- ⑧ ホッキ貝 ... 4.2%



※東京都食品衛生調査事業結果  
【出典】「3つの事例から学ぶノロウイルス食中毒・感染症対策(食と健康2011.10)」

ノロウイルス対策 その1

# 正しい手洗いを 心がけよう

石けん自体にはノロウイルスを殺す効果はありませんが、  
手の脂や汚れを落とすことでウイルスを取り除く効果があります！



洗い残しが  
多い所

正しい手洗いは1回あたり**30秒くらい**時間がかかります  
自分の手洗いは何秒かかっているかチェックしてみよう！

- 時計、指輪は外しましたか？
- 爪は短く切ってますか？
- 手に傷はありませんか？



**1** 手洗い前に必ずチェック



**2** 石けんをつけて、手の平をよくこする(5回程度)



**3** 両手の甲をこすり洗う(5回程度)



**4** 指の間もしっかりと(5回程度)



**5** 指先、爪の間も念入りに(5回程度)



**6** 親指は付け根までよく洗う(5回程度)



**7** 最後の手首も忘れずに(5回程度)



**8** 流水でよく洗い流す

## ノロウイルス対策 その2

# 食品由来のウイルスを防止しよう

- ノロウイルスはたった10～100個程度で感染するので



- ・食品の盛り付け時には、**使い捨て手袋**を活用する
- ・カキなどの**二枚貝の生食**はなるべく避ける

- 食品中のノロウイルスをやっつけるには



- ・食品の中心部分まで、**85℃以上で90秒間以上の加熱**



## ノロウイルス対策 その3

# 調理器具等からの汚染をブロック

- 他の食品への二次汚染を防止しよう!



- ・調理器具、シンク等は十分に洗浄した後、**熱湯(85℃以上)で90秒間以上加熱、**  
**又は0.2%次亜塩素酸ナトリウムで消毒する**



二枚貝の調理後は  
特に注意して!



汚れを落としてからでないと  
消毒の効果が  
十分期待できません!



## 調理場内への侵入をシャットアウト

- 体調不良者は調理に従事させない(家族の健康もチェック)

調理前に**健康チェック**(家族の健康も)  
下痢や嘔吐等の症状がある者は  
医療機関を受診させるなどの対応をとる

家族にノロウイルス  
感染疑いの患者がいる場合は、  
その人も感染している  
恐れがあります!



- トイレからの持ち込みを防ぐために

- ① トイレに行く際は**白衣等の作業着を脱ぎ、履き物の交換**を行う
- ② トイレ後の**手洗い**は特に入念に行う
- ③ トイレは0.2%の次亜塩素酸ナトリウムまたは熱湯を用いて**定期的に消毒**

トイレはノロウイルスの  
1番の汚染源



- 嘔吐物や排泄物の処理は

いつでも、どこでも行えるような態勢づくりが必要  
(次ページ以降参照)

# ノロウイルスの消毒方法

## 次亜塩素酸ナトリウム編

### 次亜塩素酸ナトリウム

- ・市販の家庭用塩素系漂白剤に含まれている成分
- ・原液の塩素濃度は5～6%が一般的
- ・商品名:ハイター<sup>®</sup>、ブリーチ<sup>®</sup>、ブライト<sup>®</sup>、ピューラックス<sup>®</sup>、ミルトン<sup>®</sup>など



### 塩素濃度と使用用途

| 塩素濃度            | 使用用途                                         |
|-----------------|----------------------------------------------|
| 0.2% (2,000ppm) | 嘔吐物や排泄物で高濃度にノロウイルスに汚染された場所や物、調理器具、床、ドアノブ等の消毒 |



#### [注意]

次亜塩素酸ナトリウムは揮発しやすく、購入後の時間経過や保存方法により濃度の低下が考えられますので、0.2%以上の濃度で使用して下さい。

ここでは、濃度0.2%を一例として設定しています。

また、嘔吐物、排泄物の処理方法は書籍等により細かな手順が異なることがあります。

以下のページは一例として紹介していますので参考にして下さい。

# 嘔吐物、排泄物の処理方法

## 1 0.2%次亜塩素酸ナトリウム消毒液(0.2%消毒液)の調製

市販の次亜塩素酸ナトリウム消毒液  
(塩素濃度: 5%)の80mLを  
計量カップで量り  
2Lのペットボトルに入れて、  
水をペットボトルいっぱいまで入れて、  
ふたをしてよく混ぜる。



80mL



専用の  
ペットボトルと  
計量カップを  
準備



2Lペットボトル

キャップだと約4杯分になります。

※他の飲み物と混同しない様にペットボ  
トルに「消毒液」と記入しましょう！



### 次亜塩素酸ナトリウムの 使用上の注意

- 希釈した塩素消毒液は時間が経つと効果が減少  
→作り置きはせず、使用時に希釈を！
- 金属に対して腐食性あり  
→消毒後は必ず水拭きを！
- 強酸性の薬剤(例: トイレ洗浄剤など)と混ぜると、  
有毒な塩素ガスが発生  
→使用時は換気を十分に！
- 手荒れなど皮膚に障害を与える  
→手指の消毒には使用しない！

## 必要な物品を準備

2

このセットを  
予め準備して  
おくとよい

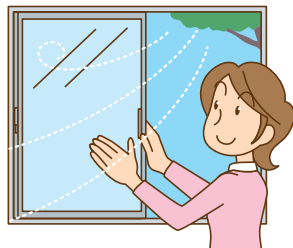
- 使い捨て手袋
- 靴カバー用の  
ビニール袋と輪ゴム
- バケツ

- マスク
- ふき取るための  
ペーパータオル、新聞紙
- 0.2%消毒液（※使用時調製）

- ガウン又はエプロン
- ビニール袋（2重にする）

3

汚染場所に関係者  
以外が近づかない  
ようにして、窓等を  
開けて**換気**をする



4

処理する人は使い捨て手袋、  
マスク、ガウン又はエプロン、  
靴カバーを着用する



5

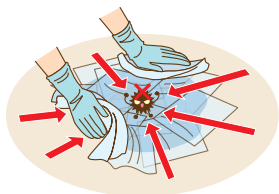
嘔吐物や排泄物が広がっている場所とその周囲（直径2m程度）に  
ペーパータオル又は新聞紙を敷き、そのうえから0.2%消毒液を浸る  
程度かける





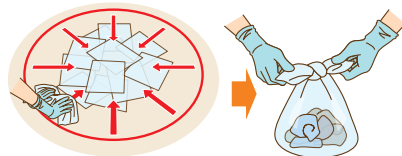
6

ペーパータオル又は新聞紙を**外側から内側に向けて**静かに引き寄せ、目に見える嘔吐物や排泄物を拭き取り、2重にしたビニール袋の内側に入れる



7

新しいペーパータオル又は新聞紙に0.2%消毒液を浸し、⑥で拭き取った場所の上に置き、**10分程度放置**する。放置後、外側から内側に向けて拭き取り、2重にしたビニール袋の内側に入れ、0.2%消毒液を加えた後、**内側のビニール袋の封をする**



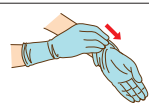
8

拭き取った場所を**水拭き**する

9

手袋、マスク、ガウン又はエプロン、靴カバーの**外側を触らないようにして外し**、外側のビニール袋に入れ、封をする

手袋のはずし方



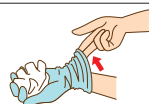
① 手首に近い縁の外側をつかむ



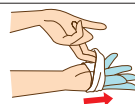
② 手袋の内側が表になるように外す



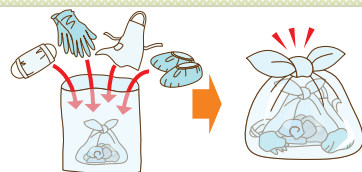
③ 手袋着用の手で外した手袋を握る



④ 手袋の手首の内側に指を入れる



⑤ 握っている手袋に覆いかぶせるように内側が表になるように外す



10

手洗いをする



こうすることで、汚染された部分が手袋の中に包み込まれるので、廃棄された後も周囲を汚染するリスクを最小限にすることができます。

# ノロウイルスに関するミニテスト

## 答え

さあ、結果はどうでしたか？



Q<sub>1</sub>

ノロウイルスに効果がある消毒方法とは？

A

①加熱(85℃以上で90秒間以上) ②次亜塩素酸ナトリウム

Q<sub>2</sub>

手洗いが重要な理由とは？

A

手についたノロウイルスを落とすことにより、食品への二次汚染や感染拡大を防止するため。

Q<sub>3</sub>

なぜ二枚貝に気をつけないといけないの？

A

カキ等の二枚貝は海水と共に体内に取り込んだノロウイルスを蓄積しているおそれがあるため。

Q<sub>4</sub>

下痢や嘔吐などの症状があるときに調理に従事するとどうなる？

A

調理場内にノロウイルスを持ち込んでしまい、食品への二次汚染につながる。  
また、他の調理従事者がノロウイルスに感染する原因にもなり得る。

Q<sub>5</sub>

トイレに行くときに白衣を脱ぎ、履き物を交換するのはなぜ？

A

トイレはノロウイルスの1番の汚染源であり、白衣を着たままトイレを利用すると、  
白衣にノロウイルスが付着して調理場内に持ち込んでしまうから。



## 県内保健所一覧

| 名 称       | 〒        | 住 所             | 電 話          |
|-----------|----------|-----------------|--------------|
| 東 部 保 健 所 | 874-0840 | 別府市大字鶴見字下田井14-1 | 0977-67-2511 |
| 国 東 保 健 部 | 873-0504 | 国東市国東町安国寺786-1  | 0978-72-1127 |
| 中 部 保 健 所 | 875-0041 | 臼杵市大字臼杵字洲崎72-34 | 0972-62-9171 |
| 由 布 保 健 部 | 879-5421 | 由布市庄内町柿原337-2   | 097-582-0660 |
| 南 部 保 健 所 | 876-0844 | 佐伯市向島1-4-1      | 0972-22-0562 |
| 豊 肥 保 健 所 | 879-7131 | 豊後大野市三重町市場934-2 | 0974-22-0162 |
| 西 部 保 健 所 | 877-0025 | 日田市田島2-2-5      | 0973-23-3133 |
| 北 部 保 健 所 | 871-0024 | 中津市中央町1-10-42   | 0979-22-2210 |
| 豊後高田保健部   | 879-0621 | 豊後高田市是永町39      | 0978-22-3165 |
| 大分市保健所    | 870-8506 | 大分市荷揚町6-1       | 097-536-2704 |

