

医療最前線

食中毒について③



管理栄養士 藤原 紫織
二枚貝の生息域がノロウイルスに汚染されると、ノロウイルスを体内に蓄積してしまうと考え

①ノロウイルスで汚染された二枚貝（生ガキなど）を十分に加熱せずに食べた場合。

②ノロウイルスに感染した人の嘔吐物や便

場合

■ノロウイルス食中毒
の症状

ノロウイルスに感染
した場合、潜伏期間
(感染から発症までの
時間)は24〜48時間

ウイルスを不活性化させるためには、中心部が85〜90℃で90秒以上の加熱が推奨されています。湯通し程度の十分な加熱ではウイルスの感染力は失われません。

の後は調理の前、食事の前は必ず手を洗いましょう。

③周辺環境の消毒
ご家族がノロウイルスに感染した場合や嘔吐下痢の症状がある場合は、周辺環境の消毒

また、嘔吐物や便が乾燥して空中を粉じんとして漂い、それを吸い込むことでも感染します。嘔吐物や便

前回は、細菌性食中毒の中で最も発生件数が多いカンピロバクター食中毒について説明しました。

今回は、令和3年で最も発症患者数が多かったウイルス性食中毒であるノロウイルス（表参照）について説明していきます。

また、人から人へ感染する力がとても強く、保育園、学校、高齢者施設などで集団発生することも多くあります。しかし、ノロウイルスに有効なワクチンなどは存在せず、予防対策が何よりも重要になります。

③ノロウイルスに感染した人の嘔吐物や便が乾燥して、空中を粉じんとして漂い、それを吸い込んだ場合。

④食品取扱者（食品製

時間)は24～48時間です。その後、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱(38℃以下)などの症状が現れ、通常は3日程度で軽快します。後遺症などは特にありません。

感染しても全員が発症するわけではなく、発症しても軽い風邪の

せん。

また、まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗ひましょう。熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱消毒が有効です。

②手洗い

ノロウイルスは主に手を介して感染するので、手洗いをしっかりと。

合は、周辺環境の消毒
を行います。ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が推奨されています。家庭で行う場合は、次亜塩素酸ナトリウムを含む漂白剤（ハイターなど）で代用できます。通常は、塩素濃度0・02%（市

ますので、嘔吐物や便
を処理する際にはマス
クを着用し、さらに使
い捨ての手袋やエプロ
ンを使用しましょう。

広島市保健所が「おう
吐物の処理方法と消毒
液の作り方」(※)につ
いて分かりやすい資料
を作成しているので、
ぜひ一覧ください。

■ノロウイルスとは
ノロウイルスとは、食中毒は秋口から春に多く、広島名産のガキなどの二枚貝をすることによって発する食中毒として知られています。ノロウイルスは貝の体中では増殖できませんが

一般的に生ガキを食べることで感染するイメー
 ジが強いと思いますが、
 実際には以下のように
 多くの感染経路があ
 ります。そのため、食
 中毒が発生した時に
 感染経路を明らかにす
 ることが難しい場合も

店で調理される方、ご家庭で調理される方など）がノロウイルスに感染しており、その人を介して汚染した食品を食べた場合。

る人もいます。しかし、高齢者や免疫が低下している患者さんは、症状が長引いたり、脱水症などの合併症（その病気が元で起こる、別の病気や症状のこと）を起こすことがあるので注意が必要です。

流水と石鹼による手洗いで15秒以上しっかりとかすり洗いし、ノロウイルスを洗い流しましょう(図参照)。

また、ノロウイルスはアルコール系消毒剤には抵抗性を持っているので、これだけでノロウイルスを防ぐこと

で消毒を行います。目に見えて汚れているなど汚染が明らかな場合やトイレの消毒の場合には、塩素濃度0・1%（同様に水10に対して20ml）と濃くして消毒します。しかし、次亜塩素酸ナトリウム

は、細菌やウイルスを「付けない」「増やさない」「やつける」です。食中毒予防をしつかり行い、健康のな年末年始を過ごしましょう。

（梶川病院）（広島市西区天満町）管理栄養士 藤原紫織

た場合。

■ノロウイルス食中毒の症状

85℃で90秒以上の加熱が推奨されている

しょう。

③ 周辺環境の消毒

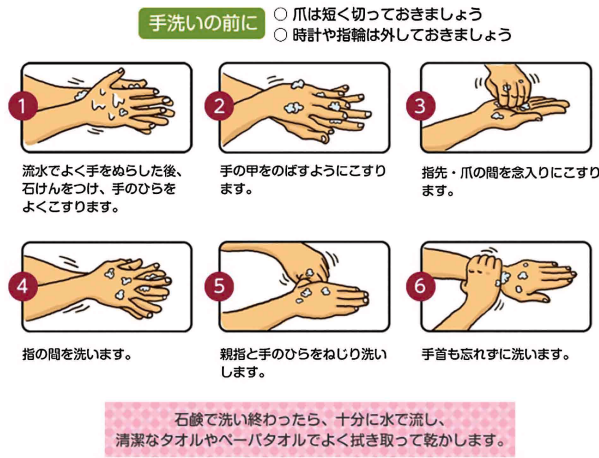
また、嘔吐物や便が

【表】病因物質別の食中毒発生状況(令和3年)

病因物質		事件数	患者数	死者数
総数		717	11,080	2
細菌	細菌の合計	230	5,638	1
	サルモネラ属菌	8	318	1
	ぶどう球菌	18	285	—
	ポツリヌス菌	1	4	—
	腸管出血性大腸菌（VT産生）	9	42	—
	その他の病原大腸菌	5	2,258	—
	ウエルシュ菌	30	1,916	—
	セレウス菌	5	51	—
	カンピロバクター・ジェジュニ／コリ	154	764	—
ウイルス	ウイルスの合計	72	4,733	—
	ノロウイルス	72	4,733	—
寄生虫	寄生虫の合計	348	368	—
	クドア	4	14	—
	アニサキス	344	354	—
化学物質		9	98	—
自然毒	自然毒の合計	45	88	1
	植物性自然毒	27	62	1
	動物性自然毒	18	26	—
その他		1	5	—
不明		12	150	—

「令和3年食中毒発生状況」(厚生労働省)を加工して作成

【図】正しい手の洗い方



出典：政府広報オンラインホームページ

*「おう吐物の処理方法と消毒液の作り方」(広島市保健所)
<https://www.city.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/136993.pdf>