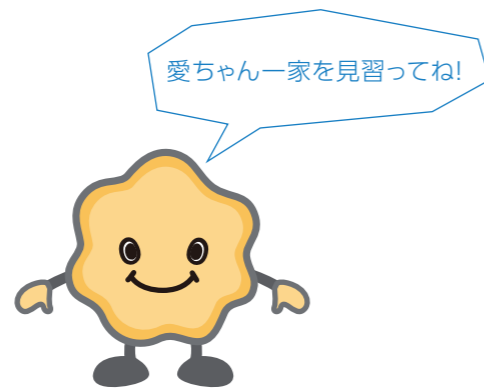


家庭で防ごう!

家庭内の安心・安全シリーズ 9

ノロウイルス感染&食中毒



発行 一般財団法人 北海道薬剤師会公衆衛生検査センター
 〒062-0931 札幌市豊平区平岸1条8丁目6-6
 電話(011)824-1348 FAX(011)824-1627

道薬検 検索

ノロウイルス感染による食中毒が大流行!でもそれって…??

ボクはノロウイルスのノロモン。今年もボクの仲間は大暴れキャンペーン実施中。

ヒトからヒトに感染して仲間を増やし、悪さをしているんだ。

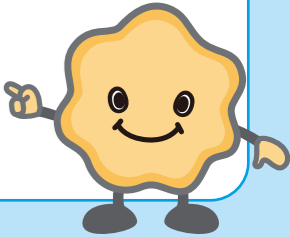
生き残るためにボクらも必死なんだけど、こんなに仲間が増えたのって、人間のみなさんにも問題があるんじゃない?

はじめに

家庭で防ごう!ノロウイルス感染&食中毒

ボクらの弱点や秘密もそっと教えるモン

近年ノロウイルス感染による食中毒が大きな社会問題になっています。平成24年の厚生労働省統計によるとノロウイルスが原因とされる食中毒は全食中毒件数**1,100件のうち416件(37.8%)**を占め、患者数では総患者数**26,699人**のうち、実に**66%にあたる17,632人**となっています。この冊子ではノロウイルスや他の食中毒の予防のために、家庭でふだんから実践していただきたい対策をノロモンのアドバイスや北乃愛ちゃん一家の行動を通して皆さんと一緒に考えていきます。



ノロウイルス 作戦会議室

仲間が増えれば笑顔も増える!

ノロウイルス
スマイル倍増
キャンペーン
実施中

今がチャンス



甘いゾー、ノロモン!
ヒトの弱みにつけこんで、
どんどん勢力を伸ばすゾー!
今がチャンスだゾー!

ノロゾー
(武闘派)

ノロスケ
(武闘派)

ノロモン
(平和派)

ヒトに悪さなんて、ボクにはムリだよ。人間にはボクらが増えすぎないように、もっとしっかりしてほしいモン。

次のターゲットはアッシにおまかせ! 大家族を探してきますケ! ヒーッヒッヒ

倍返しなら今でしょ

めざせ!

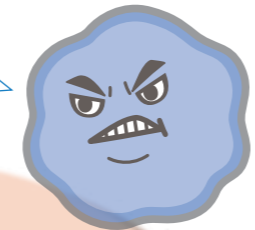
前年比200%

ノロノミクスで
明るい未来を!

ところ変わって、愛ちゃんの家ではノロウイルス予防会議の真っ最中。

3世代6人で暮らす、とっても明るくてにぎやかな北乃愛ちゃん一家。
 今日の話は、道内で猛威をふるうノロウイルスのこと。
 早速のぞいてみましょうか？

ウーム。
手ごわい一家だゾー。



北乃愛ちゃん一家

だいちろう
大地郎じいちゃん(73歳)
物知りなおじいちゃん 最近物忘れがひどいとグチってる

しっかり予防のルールを作って実行しましょうね。

悪い奴らはじいちゃんが叩きだしてやるわい!

パパの学校でも集団感染で大変さ。パパはだいじょうぶだと思うけど…。

うみ
字美ばあちゃん(70歳)
明るくてチャーミングなおばあちゃん

ウチではどうやって予防したら良いのかしら？

さちえ
幸恵ママ(32歳)
優しいママ毎日とっても忙しいそう

しゅんた
旬太パパ(35歳)
みんなに叱られているパパ これでも高校の化学の先生

愛ちゃん(8歳)
元気ハツラツな女の子

バブバブ(ねえちゃん、カッター)

ノロウイルスがどうして感染するのか、その経路を知ることが大事よね。

この家が良いでスケ。

しっかり者の愛ちゃんに期待!

ノロウイルスのおもな感染経路

ノロウイルスはどこからやってきて、どうやってヒトに感染するの？

愛ちゃんは早速、ノロウイルスの感染経路について調べてみました。
 すると、いろいろな形でヒトと接触し、ほとんどが口から侵入して(経口感染)、ヒトの腸内で暴れることがわかりました。



① ウイルスが含まれるふん便やおう吐物から人の手などを介して二次感染

よく調べたわねえ。うちの愛ちゃん、天才かも!

ボクに似たのかなあ

② 食品取扱者(飲食店の調理従事者、食品工場従業員、家庭での調理者)が感染していて、汚染した食品を食べる

パパもママものんびりしてちゃダメ! ノロゾーたちはすぐ近くに迫ってるよ!

③ 汚染されていた二枚貝をナマあるいは十分加熱しないで食べる

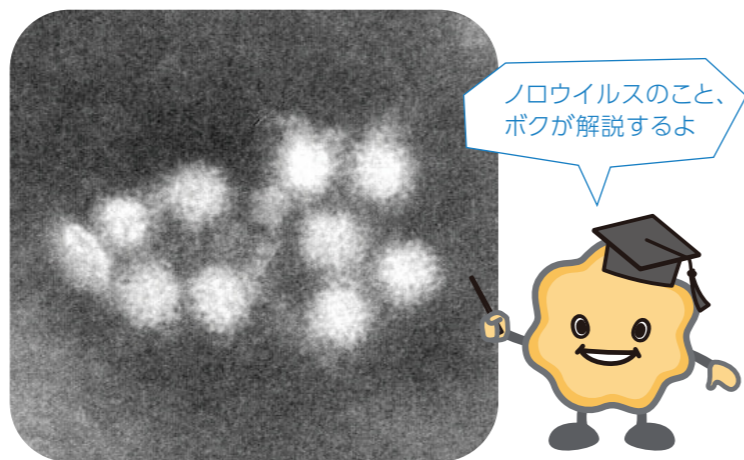
④ 汚染された井戸水などを消毒不十分のまま利用

⑤ 体調回復後のウイルス排せつ者からの二次感染
 ※ウイルスは回復後数週間は体内に留まっているため、注意が必要

～ノロウイルスのミステリー(ナゾ)に迫ろう!～

ボクらのこと、もっともっと知ってほしいんだ!

ボクらの大きさは直径35～40ナノメートル(1ナノメートルは100万分の1mm)。よく細菌と一緒にされちゃうけど、その100分の1くらいの大きさしかないんだ。細菌との決定的な違いは、「細菌は細胞であり、ウイルスは細胞じゃない」ということ。細菌は自分で増殖したり、毒素を出したり自立した行動ができるんだ。一方、ボクらは「タンパク質に守られた遺伝子」の小さな粒子。ヒトの細胞に侵入して、その力を利用して増殖するしか生き延びる手はないのさ。現在、ボクらに効果のある薬はないから、ふだんの予防対策と、免疫力の高い健康な体作りが大切なんだよ。あと弱点といえば高熱に弱いことかな?



※写真:国立感染症研究所

ミステリー1 ノロウイルスによる感染、その症状は?

ノロウイルスは、ヒトに急性胃腸炎を引き起こします。毎年、冬を中心に11月から4月頃まで流行する傾向が見られます。ノロウイルスが口に入ってから発症するまでの期間は24～48時間。おもな症状は、胃の不快感、突然のおう吐、腹痛や下痢などで、発熱をとまなう場合もあります。通常は2、3日で回復しますが、抵抗力が弱い乳幼児や高齢者は激しい感染性胃腸炎を引き起こし、重症となる場合があるので、特に注意が必要です。また、再感染も起きやすいので一度かかっても注意が必要です。



ミステリー2 みんなの周りにはノロウイルスがいっぱい?

ノロウイルスの感染源は、感染者から排泄されたおう吐物とふん便です。感染者のおう吐物には1gあたり100～1000万個前後、発症初期のふん便ならなんと10億個ものノロウイルスが含まれています。また、ノロウイルスに感染しても発症しない人もいて、その便にも、たくさんのノロウイルスが含まれているからやっかいです。感染力はとても強く、10～100個程度でも次の感染が起きる場合もあります。

ミステリー3 ノロウイルスのフシギな特徴

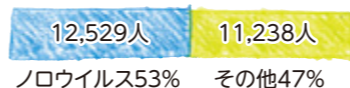
- ヒトの腸管でしか増殖しない
- 培養細胞や器官培養による分離が不可能
- そのため、効果のある抗ウイルス剤が製造できない。
- アルコール消毒が効かない
- なかなか死なない
- ヒトの体内で増殖し排出され、環境中で生き延び(室温で3週間安定)、一部がヒトの口に入ることを繰り返す。
- 高熱には弱い 食品の場合は85℃以上で90秒以上の加熱が有効。

ミステリー4 ノロウイルスは食中毒No.1 ???

■データ数値は平成20年～24年の平均です。

年間患者数No.1

年間食中毒患者数(原因別)でノロウイルスは53%を占める。



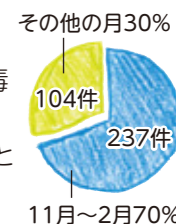
1件あたりの患者数No.1

患者数が他の食中毒の3倍近い36.8人。大規模な事故になりやすい。



冬の発生数No.1

比較的夏場に多い細菌性食中毒などと比べ、冬に突出して発生。ノロウイルス食中毒だけで見ると11月～2月で70%を占める。

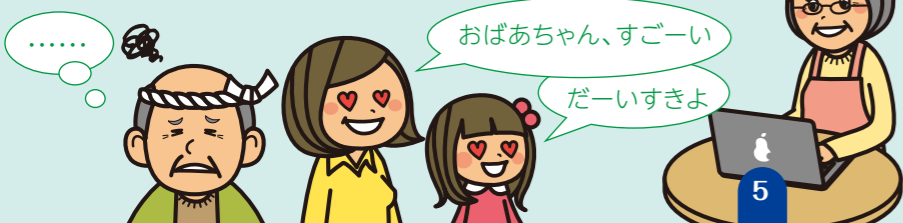


※出典:厚生労働省食中毒統計(平成20～24年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る)

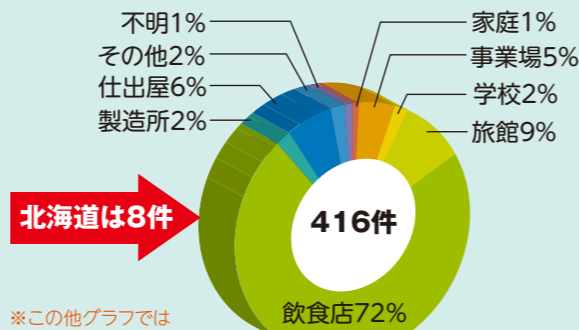
データからみるノロウイルス

最近のデータを調べてみたわよ。これで、ノロウイルスの怖さがわかるわね?

字美ばあちゃんがパソコンや本でいろいろ調べてくれました。とっても頼もしいおばあちゃんですね。



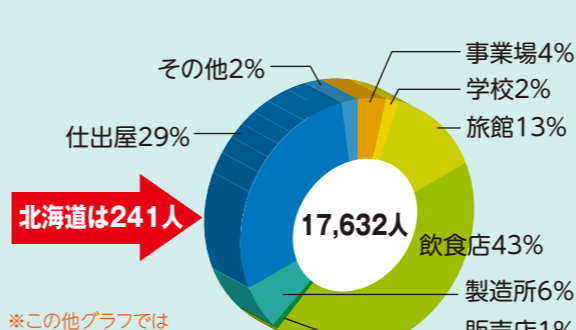
原因施設別発生状況 事件数



※この他グラフでは0%ですが、病院(2件)、販売店(1件)も含まれます。

北海道は8件

原因施設別発生状況 患者数



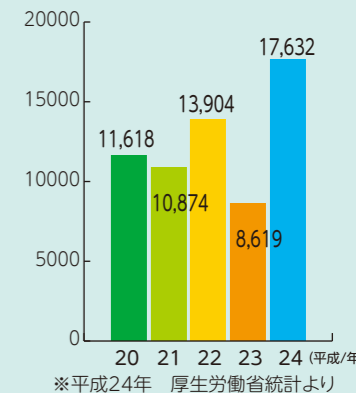
※この他グラフでは0%ですが、病院(51人)、家庭(30人)、不明(42人)も含まれます。

北海道は241人

原因発生状況(平成24年)月別患者数



原因発生状況年別患者数



※平成24年 厚生労働省統計より

ノロウイルスは怖いけど、 みんなで知恵を出せば打つ手はあるわ!

自分たちを守るために立ち上がった北乃家。ノロウイルスに感染しないために必要な対策は？
もし、家庭の誰かが感染しても、他の家族への拡大を予防するにはどうしたら良いのか真剣に考えました。



かかる前に!



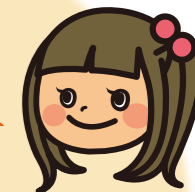
ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

その1 調理する人の健康管理

- ・ふだんから食べ物や家族の健康状態に注意。
- ・症状があるときは食品を直接取扱う作業から外れる。

※隔離し安静。病院で診察。企業や飲食店は責任者に報告など。

P9の手洗いをくわしく見てね



その2 作業前などの手洗い

- ・洗うタイミングは?
トイレのあと・掃除のあと・調理施設やキッチンに入る前や調理作業の前・料理の盛り付け時
- ・汚れの残りやすいところをていねいに! (ポイント) 指先・指の間・爪の間・親指の周り・手首

その3 調理器具の消毒

- ・塩素消毒
洗剤などで十分に洗浄し、塩素濃度200ppm(0.02%)の次亜塩素酸ナトリウムで浸しながら拭きましょう。
- ※エタノールや逆性石けんはあまり効果がありません。 ※洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する方法も有効です。

かかったら?



ノロウイルスの感染を拡げないために

その1 食器・環境・リネン類などの消毒

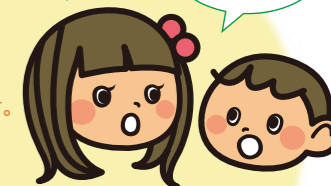
- ・感染者が使ったりおう吐物が付いたものは他のものと分けて洗浄・消毒。
- ・食器などは食後すぐ、塩素液に十分浸し、消毒します。
- ・カーテン、衣類、ドアノブなども塩素液などで消毒します。

※次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があるため金属部(ドアノブなど)消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。

- ・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90秒以上の熱水洗濯や、塩素液による消毒が有効。 ※高温の乾燥機などを使用すると殺菌効果が高まります。

ノロは乾燥しても生きてるってこと?

バブバブ(すごーい!)



その2 おう吐物などの処理

- ・おう吐物やおむつなどはすみやかに処理して二次感染を防ぎましょう。乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります(じん芥感染)。
- ・使い捨てのマスクやガウン、手袋を着用しましょう。
- ・ペーパータオルなどで静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをします。
- ・ふき取ったおう吐物や手袋などはビニール袋に密閉し廃棄します。 ※できればビニール袋を1000ppm(0.1%)の塩素液に浸しておく。
- ・しぶきなどを吸い込まないようにしましょう。
- ・終わった後の手洗いをていねいに行いましょう。
- ・おう吐した後はうがいをし、口中のウイルスを洗い流しましょう。



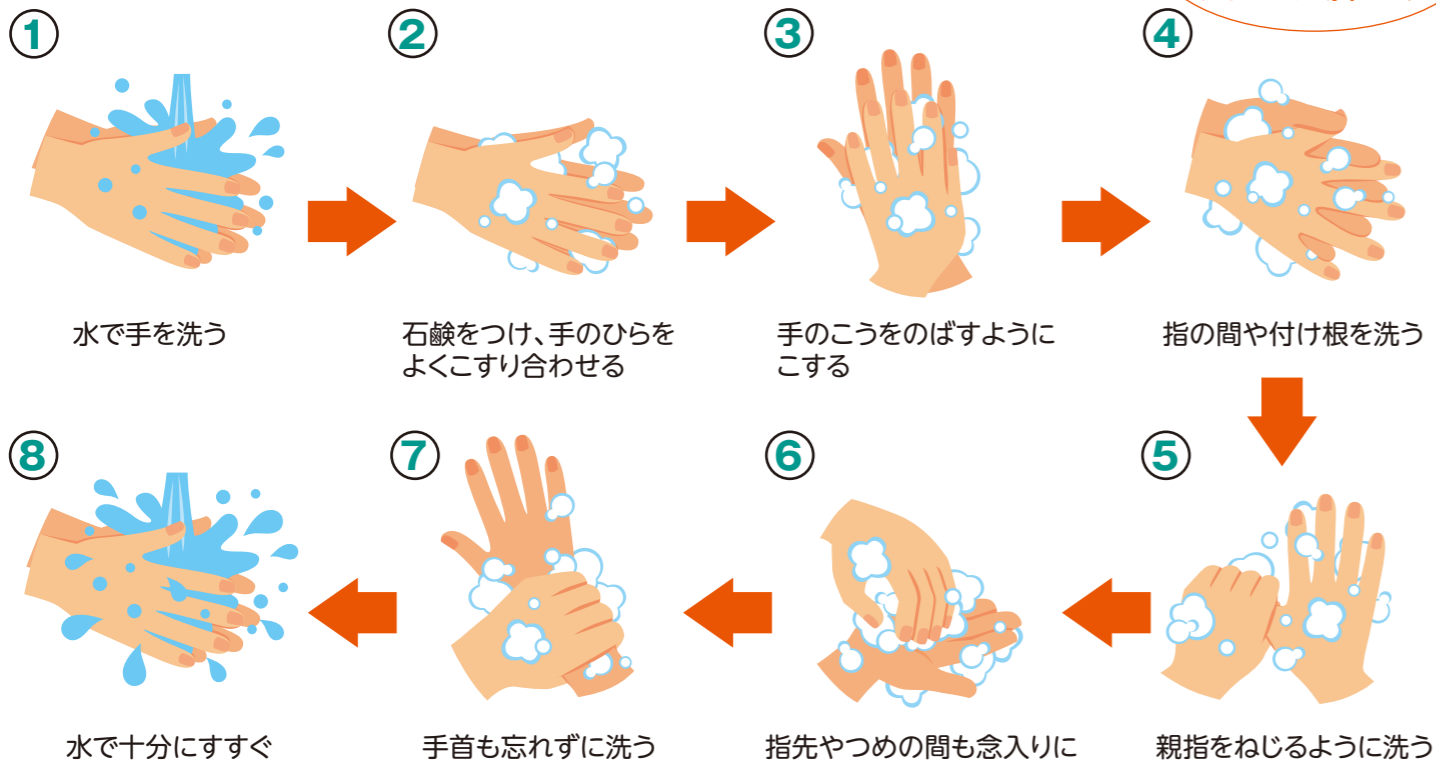
※参考:厚生労働省資料より

手洗いの励行でノロウイルスを寄せ付けないわよ!

ノロウイルス感染で大変多いのは、手についたノロウイルスが知らないうちに口から入ってしまうケース。ですから手洗いで手を清潔に保つことは感染を防ぐ”水ぎわ作戦”といえます。石けんは殺菌はできませんが、ウイルスをとれやすくする効果があります。下の図を参考に「正しい手洗いの仕方」をマスターしましょう。

■手洗いのしかたをおぼえよう!

学校で掃除したあと、家に帰った時、トイレの後、調理の前後に手洗いを励行しましょう。



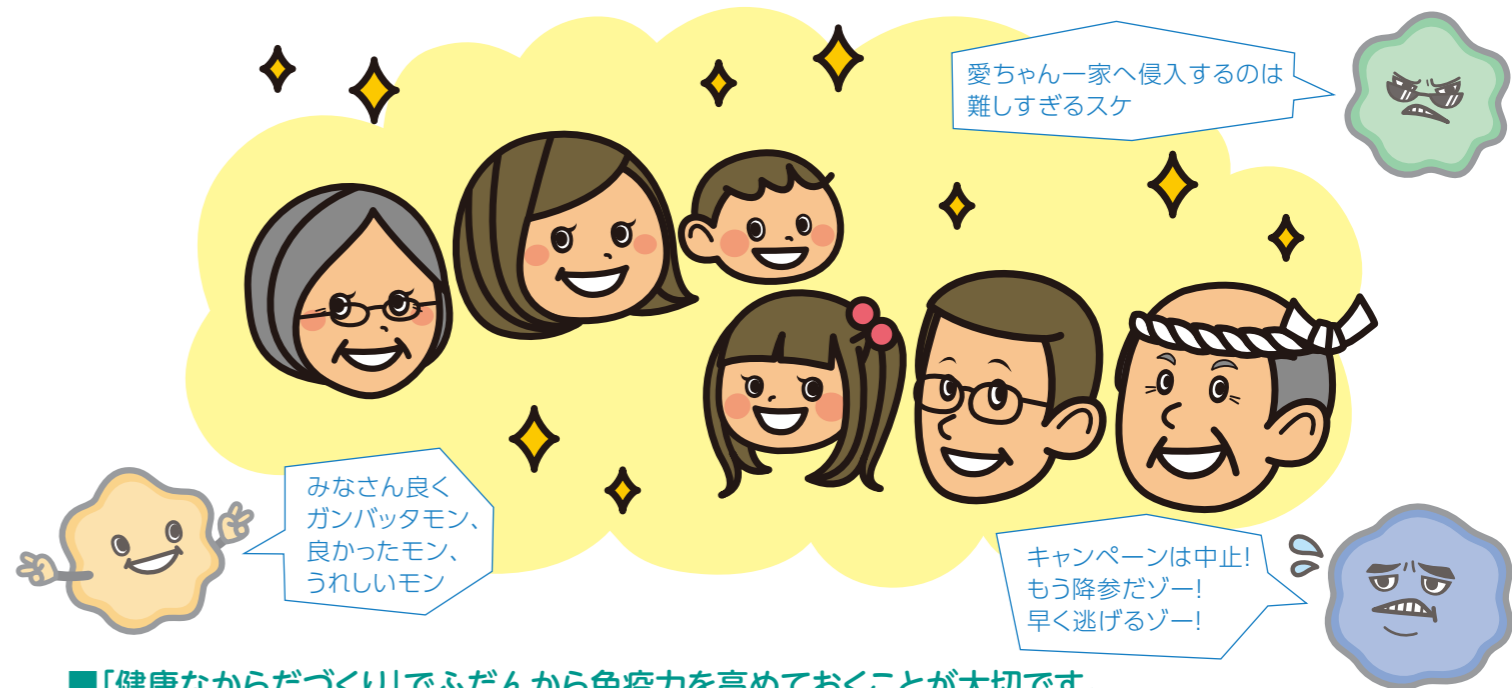
正しい方法でね!

石けんは良くつけてな!

これじゃあ近づけないゾー!

あとひと息なのに、残念でスケ

「どうやら危機は去ったようじゃの」「みんなの団結力のおかげね!」 「ノロウイルスで学んだことは、ほかの食中毒でも活かせるよね!」



■「健康なからだづくり」でふだんから免疫力を高めておくことが大切です。

現在、ノロウイルス感染に対する根本的な治療法(原因療法)は確立していません。ですから感染を防ぐためには愛ちゃん一家を通して見てきた予防対策をしっかり行うことが必要です。さらに大切なことは「健康な生活習慣による健康な体づくり」をふだんから実践し、免疫力を高めておくことです。

■免疫力を高める健康生活

- 1 栄養**
バランスの良い食生活や栄養補給で健康な体を作りましょう!
- 2 休養**
十分な睡眠・休養で疲れやストレスをためない。脳と体の休息は自然治癒力を高めます。
- 3 運動**
自分の体力に合った適切な運動の継続。過激な運動は免疫力の低下も。

次のページからはその他の食中毒について、調べてみたよ。

ほかの食中毒については、じいちゃんが調べてみたゾ

■食中毒を引き起こす主な細菌の特徴と症状

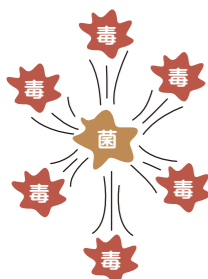
エッヘン、どうじゃ?



ノロウイルスなどの「ウイルス性食中毒」を除く食中毒で圧倒的に多いのが「細菌性食中毒」。細菌にはさまざまな種類があり、それぞれに特徴があるんじゃ。細菌はその種類によって、①体内で増殖し毒素を放出(感染毒素型) ②体内で増殖(感染侵入型) ③食品中で毒素を出し(生体外毒素型)、それを食べた人の体内で食中毒をひき起こすなどのパターンがあり、気温や湿度が高い夏場に多く発生するんじゃよ。

熱に弱い

感染毒素型



腸管出血性大腸菌 (O157やO26など)

牛や豚などの家畜の腸の中にある病原大腸菌の一つで、O157やO26などがよく知られている。毒性の強いペロ毒素を腸管内で産生し、水状や出血性の下痢のほか、尿毒症や意識障害など重い症状を引き起こす場合もある。菌は食肉などに付着し、レバーを生で食べたり、加熱不十分な肉を食べたりすることによって食中毒を発症する。平成24年には全国で8人が亡くなっている。少ない菌数でも感染が成立するので家族内感染に注意が必要。

注意が必要な食品 食肉、井戸水など

殺菌方法 75°Cで1分以上加熱

腸炎ビブリオ

海水に存在する細菌で夏は特に注意が必要。4°C以下ではほとんど増殖しないので、刺身や生魚を冷蔵庫で低温管理するのが重要。熱に弱く、加熱すればほぼ死滅する。魚介類を調理した器具は熱湯で殺菌するなど、二次感染を防ぐことが大切。症状は差し込むような腹痛と激しい下痢が特徴で、脱水症状を起こすこともある。

注意が必要な食品 刺身、寿司など生の魚介類

殺菌方法 75°Cで1分以上加熱



感染侵入型

カンピロバクター

『細菌性食中毒』としては、近年発生件数が最も多い。牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にある細菌。この細菌が付着した肉を、生で食べたり加熱不十分で食べたりすることによって発症。屋外バーベキューの調理やレバーの生食での発生が報告されている。吐き気や腹痛、水状下痢が主な症状で、合併症として「ギラン・バレー症候群」(四肢のマヒなど)に注意する。

注意が必要な食品 牛レバー、鳥レバー、鶏のタタキなどの加熱不足

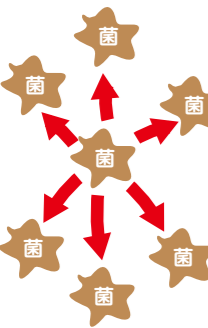
殺菌方法 75°Cで1分以上加熱

サルモネラ属菌

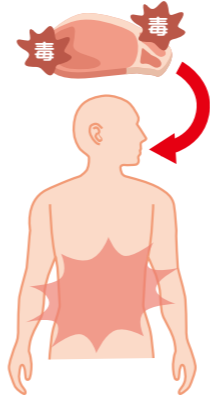
牛や豚、鶏、ペットなどの腸の中にある細菌。特に卵は汚染率が高い。生卵を原料とする生クリームやアイスクリームなど、熱処理を行わない食品は注意が必要。菌が付着した食べ物を食べてから半日~2日後ぐらいで、激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの症状が現われる。少ない菌数でも感染が成立するので家族内感染に注意が必要。

注意が必要な食品 牛、豚、鶏などの食肉、卵、生卵を使用する食品

殺菌方法 75°Cで1分以上加熱



生体外毒素型



熱に強い 黄色ブドウ球菌(黄色ブドウ球菌の産生する毒素)

人の皮膚やのど、傷口など身近なところにいる。汚染された食品の中でエンテロトキシンという毒素がつくられ食中毒を起こす。この菌は酸性やアルカリ性の環境でも増殖し、つくられた毒素は熱にも乾燥にも強い。手に傷がある場合はゴム手袋をして調理するなどの対策が必要。汚染された食物を食べると、3時間前後で急激におう吐や吐き気、下痢などが起きる。

注意が必要な食品 おにぎり、弁当、サンドウィッチ、ケーキなど

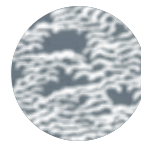
毒素不活化法 この菌の毒素は加熱しても破壊されない。低温でも増殖する(冷蔵庫保存に注意)。

熱に弱い ボツリヌス菌(ボツリヌス菌の産生する毒素)

酸素のないところで増殖する。食品の中で猛毒を作りだし、死亡率が高い細菌。対象食品のパッケージが膨れていたり、バターのような臭いがする場合は危険。摂取数時間から数日後に吐き気やおう吐が始まり、その後めまい、頭痛や特有のマヒ症状(まぶたが下がる、物が2重に見えるなど)が現れる。

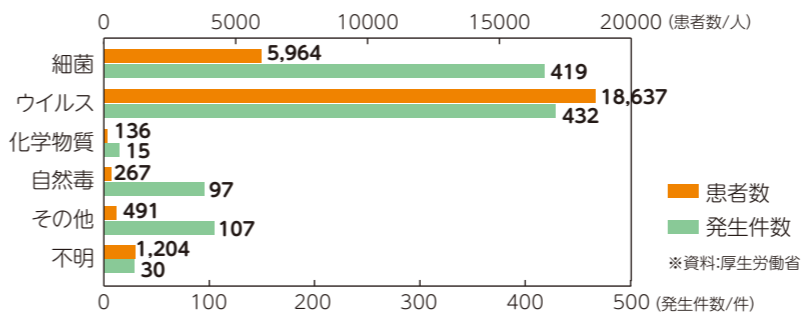
注意が必要な食品 いづし、真空パック食品、発酵食品など

毒素不活化法 80°C30分以上の加熱



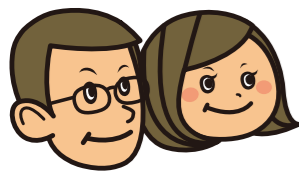
※他にセレウス菌(生体外毒素型・感染毒素型)、ウェルシュ菌(感染毒素型)、エルシニア・エンテロコリチカ(感染侵入型)などの細菌による食中毒が発生しています。

■原因物質別食中毒発生状況(平成24年)



平成24年の「細菌性食中毒」の発生件数第1位はカンピロバクターの266件。以下どう球菌、サルモネラ菌、ウェルシュ菌と続く。さらに「ウイルス性食中毒」では432件中、ノロウイルスが96%を超える416件を占める。

食中毒には「ウイルス性」や「細菌性」のほか、「自然毒性食中毒」(フグや貝毒、毒キノコなど)、「化学性食中毒」(農薬、有機水銀、ヒ素など)、「寄生虫による食中毒」(アニサキス、クリプトスポリジウム、エキノコックスなど)などがあります。



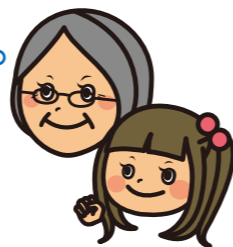
「つけない、増やさない、やっつける」が予防の基本。
そのためには、日頃からの注意が大切なのね。

■家庭でできる<食中毒予防の6つのポイント>

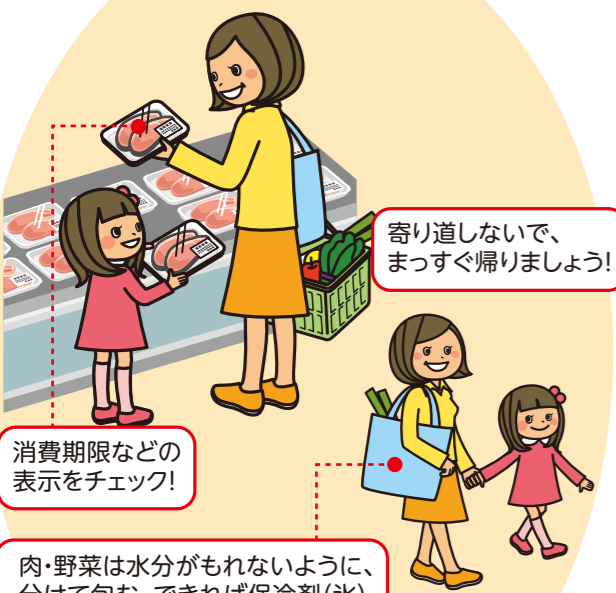
細菌性食中毒は日常生活の中で、いくつかのポイントに気をつければ未然に防ぐことができます。

その基本は、細菌を「つけない、増やさない、やっつける」ということ。

ここでは、家庭でできる『食中毒予防の6つのポイント』をご紹介します。



ポイント 1 食品の購入



寄り道しないで、まっすぐ帰りましょう!

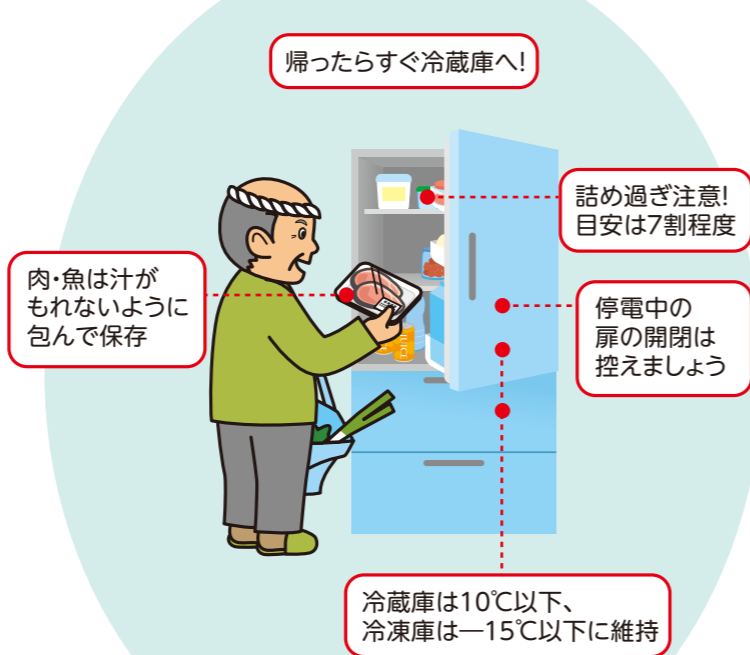
消費期限などの表示をチェック!

肉・野菜は水分がもれないように、分けて包む。できれば保冷剤(氷)などと一緒に

肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょうね。

温度管理の必要な食材は買い物の最後にね。

ポイント 2 家庭での保存 (冷蔵庫管理など)



帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

詰め過ぎ注意!
目安は7割程度

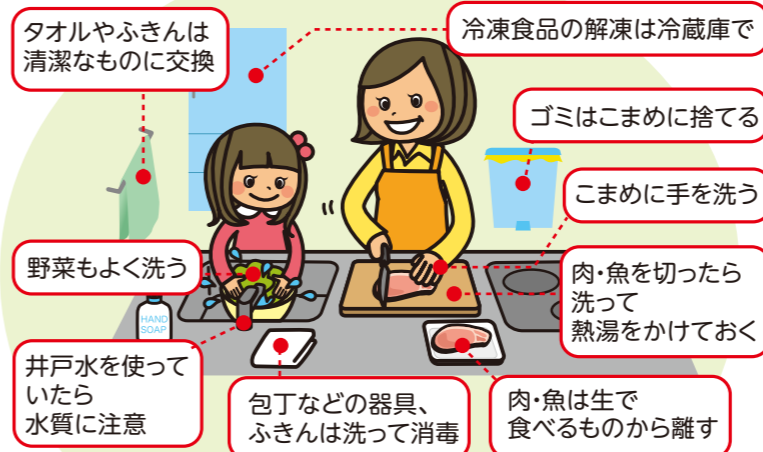
停電中の扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持

肉、魚、卵などを扱う時は、前後の手洗いを忘れずに。

石けんを使って、水でしっかり洗い流してね。

ポイント 3 下準備



タオルやふきんは清潔なものに交換

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

野菜もよく洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

肉・魚は生で食べるものから離す

室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があるらしいぞ?

解凍は冷蔵庫や電子レンジでね。あと、解凍した食材はしっかり使い切ろう!

ポイント 5 食事



「ママ、また腕を上げたね!」
「バブー (これ、ばあちゃんの料理だよ)」

食事の前に手を洗おう

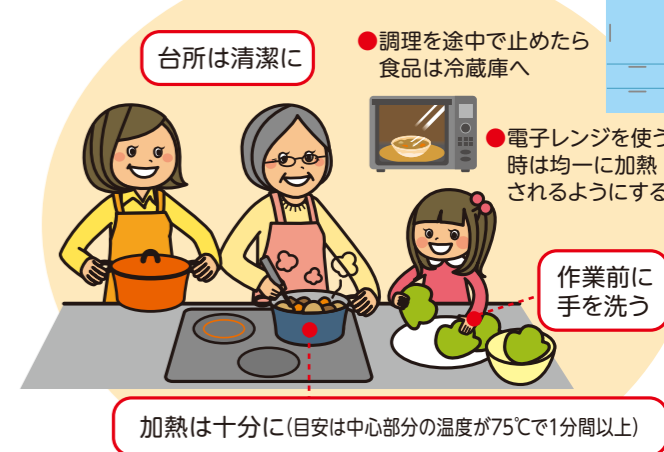
盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょうね。

温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下が目安よ。

ポイント 4 調理



台所は清潔に

●調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

●電子レンジを使う時は均一に加熱されるようにする

作業前に手を洗う

加熱は十分に(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)

調理の前に、下準備でキッチンが汚れたままになっていないか、チェックしましょう!

包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々に使い分けると安全なのよ。

ポイント 6 残った食品



●時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら捨てる

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

作業前に手を洗う

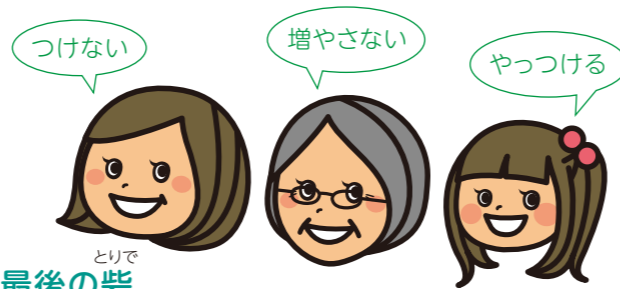
速く冷えるように小分けする

●温めなおすときは十分に加熱する(目安は75℃以上)

残ったお料理は冷蔵保存しましょうね。

時間が経ちすぎた料理はもったいないが、思い切って捨てよう!

家庭で守ろう、予防の基本。 「つけない、増やさない、やっつける」は 我が家のキッチンから。



■キッチンが細菌やウイルスによる食中毒から家族を守る最後の砦

買って来た食材には細菌やウイルスが付着している場合もあります。また、清潔と思われるキッチンでも、細菌やウイルスがまったくいないとは限りません。食器用スポンジやふきん、シンク、まな板、冷蔵庫の野菜室などは、細菌やウイルスが付着したり増殖したりしやすい場所とされていますので、特に注意が必要です。さらに、犬や猫などの動物が細菌を持っているケースもあるので、キッチンにペットを入れないことも、食中毒の予防につながります。

ふだんから予防の基本(3原則)を実行しましょう!

①

つけない⇒洗う!

まめな手洗いで菌を手に付けない。食材や包丁、まな板などの器具は使用のたびに良く洗いましょう。



②

増やさない=低温で保存する!

10℃以下の冷蔵庫では菌の増殖がゆっくり、-15℃以下の冷凍庫では菌の増殖は停止します。付着した菌を増やさないためには低温保存が有効です。



③

やっつける=加熱処理!

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚などの食材はよく加熱することが大事です。また、調理器具も使用後は洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



長年培った技術で検査する。

道民の安全で健康な暮らしが私たちの願いです。

道薬検は、検査を通して、道民の安全で健康な暮らしを守る役割を担っています。今回は、食中毒を起こすウイルスと細菌の主な検査法をご紹介します。

ノロウイルスの検査法について



イムノクロマト法

ふん便中のノロウイルスを検査キットで検出する抗原検査。遺伝子検査に比べて感度は劣りますが、偽陽性率が小さく、安い費用で短時間に結果を出すことができます。



リアルタイムPCR法

ふん便やおう吐物、食品中のノロウイルスの遺伝子を検出する検査。高感度で少量のウイルス遺伝子でも検出することができます。

腸管出血性大腸菌O26、O111及びO157の検査法について



LAMP法

腸管出血性大腸菌を検査キットで検出する遺伝子検査。リアルタイムPCR法の遺伝子検査に比べて、検査は簡易で時間を短縮することができます。

缶詰やレトルトパウチ食品の検査法について



無菌試験

加圧加熱殺菌されている缶詰やレトルトパウチ食品が実際に無菌であるかどうかを調べる細菌検査。検査方法は、食品(検体)を無菌的な操作で培養し、一定期間後に細菌の有無を確認します。

道薬検では、さまざまな健康啓発活動をおこなっています。

(一財)道薬検は健康に関する冊子発行や、専門の講師を招いた「健康セミナー」開催などの啓発活動をおこなっています。



セミナー写真:2013年10月の「健康セミナー会場風景」(STVホール)



これまで発行した冊子の表紙

道薬検

検索

Q1 ノロウイルスの家庭内消毒、特に家庭用漂白剤による消毒方法について教えてください。

A1 台所まわりや調理器具などは沸騰したお湯を数回かけることでウイルスを不活化できます。次に市販の漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)による消毒ですが、以下の要領を守って行ってください。また、漂白剤は新しいものを使用し、ゴム手袋などを必ず着用してください。

① ふん便やおう吐物の処理やトイレの消毒⇒0.1%(1000ppm)～0.3%(3000ppm)の濃度で消毒します

●0.1%(1000ppm)の消毒液の作り方

通常のペットボトルのフタは5mlの容量です。まず、500mlのペットボトルに半分水を入れます。そこに家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)をフタ2杯分(10ml)加え、良く混ぜます。さらに水を加え、500mlとして混ぜると、0.1%(1000ppm)の消毒液の完成です。



② 食器や衣類、カーテン、ドアノブなどの消毒⇒0.02%(200ppm)の濃度で消毒します

●0.02%(200ppm)の消毒液の作り方

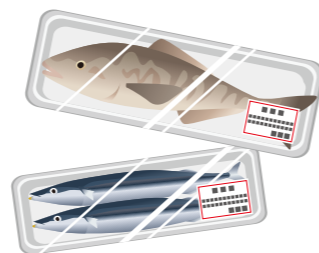
上記と同様に2杯(10ml)分を2ℓペットボトルを用いて作り、使用します。ただし、ドアノブなどの金属性のものは腐食するので、消毒後は洗い流し、拭き取ってください。



※「誤飲事故に注意」…作った消毒液はなるべく早く使い切りましょう(時間とともに効果が減少)。また、「誤飲」を防ぐために、ペットボトルに大きなラベルを貼り、子供の手の届かない場所に保管しましょう。

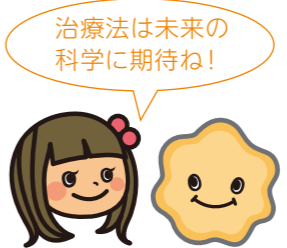
Q2 新鮮な食材ならウイルスや細菌に汚染されていないのでしょうか?また、安全な食材の選び方を教えてください。

A2 消費期限をチェックし、新鮮な食材を選ぶことは大事なポイントの一つです。ただし、新鮮(イキが良い)だからといって安全とは限りません。ウイルスなどは新鮮な食材にもいる場合があります。要は「新鮮なものも加熱などしっかりとした調理」が必要だということです。また、食材選びですが、輸入食材は原産地から店頭へ並ぶまで複雑な流通経路を経ており、どこで汚染されるかわかりません。なるべく流通経路のはっきりした国産、それも道産など地元の食材を選ぶ方が賢明です。

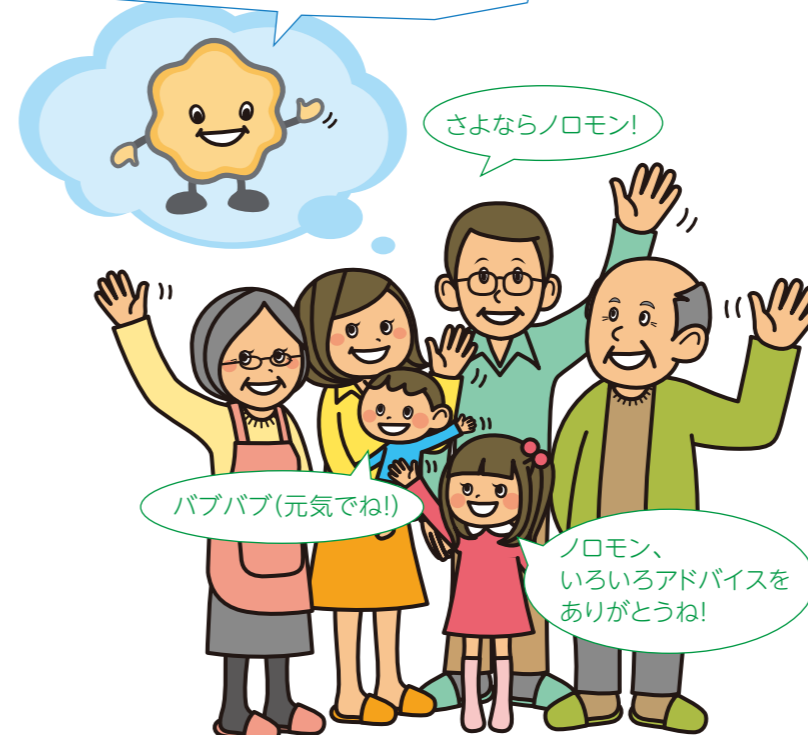


Q3 ノロウイルスに感染した場合の治療法はありますか?

A3 残念ながら、現在ノロウイルスに効果のある抗ウイルス薬はありません。そのため通常は対症療法が行われます。特に体力の弱い乳幼児、高齢者は脱水症状を起したり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。止しゃ薬(下痢止め薬)は病気の回復を遅らせることがあるので、使用しないことが望ましいでしょう。



愛ちゃん一家の団結力と行動力には感動したモン!みなさんありがとう!



家庭内感染に注意しましょう!

微生物による最近の食中毒や急性胃腸炎の原因としては、ノロウイルスによるものが最も多く、次いでカンピロバクターが続いています。

ノロウイルスは以前には二枚貝などの経口感染がおもな経路でしたが、近年は加えてヒトからヒトへの感染が増加し、このウイルスが市民生活に溶け込んだことを意味しています。中でも、症状がないままにウイルスを排せつしているヒトや、胃腸炎から回復した後もウイルスを排せつしているヒトが感染源となって、感染を拡大させているケースが見受けられます。細菌感染の場合も同様で、回復後であっても調理に携わるヒトは衛生面に十分な注意を要します。特に腸管出血性大腸菌やサルモネラ属菌では、その傾向が強いことから、家族内感染にも注意が必要です。

家庭での食中毒予防には衛生管理が大切ですが、加熱で予防のできない場合や冷蔵庫内でも増殖する菌も存在するので、加熱や冷蔵庫を過信してはいけないことも覚えておきましょう。



札幌医科大学 名誉教授 藤井 暢弘 先生

北海道大学大学院医学研究科修了後、同大医学部助手、同大免疫科学研究所助手を経て、1984年札幌医科大学医学部講師(微生物学講座)。1988年、同大医学部助教授。1993年より教授。2013年名誉教授。専門分野は微生物学(ウイルス学、細菌学)、及び感染、免疫制御医学。