

防ごう!

ノロウイルス食中毒

ノロウイルスに感染した調理従事者を介した食中毒事例が、増加しています。調理従事者が、下痢やおう吐などの症状があるにもかかわらず調理をしたケースばかりでなく、症状がなく感染していたことに気付かず、調理をした事例もあります。

そこで、このパンフレットでは、調理従事者が注意すべきことをまとめました。

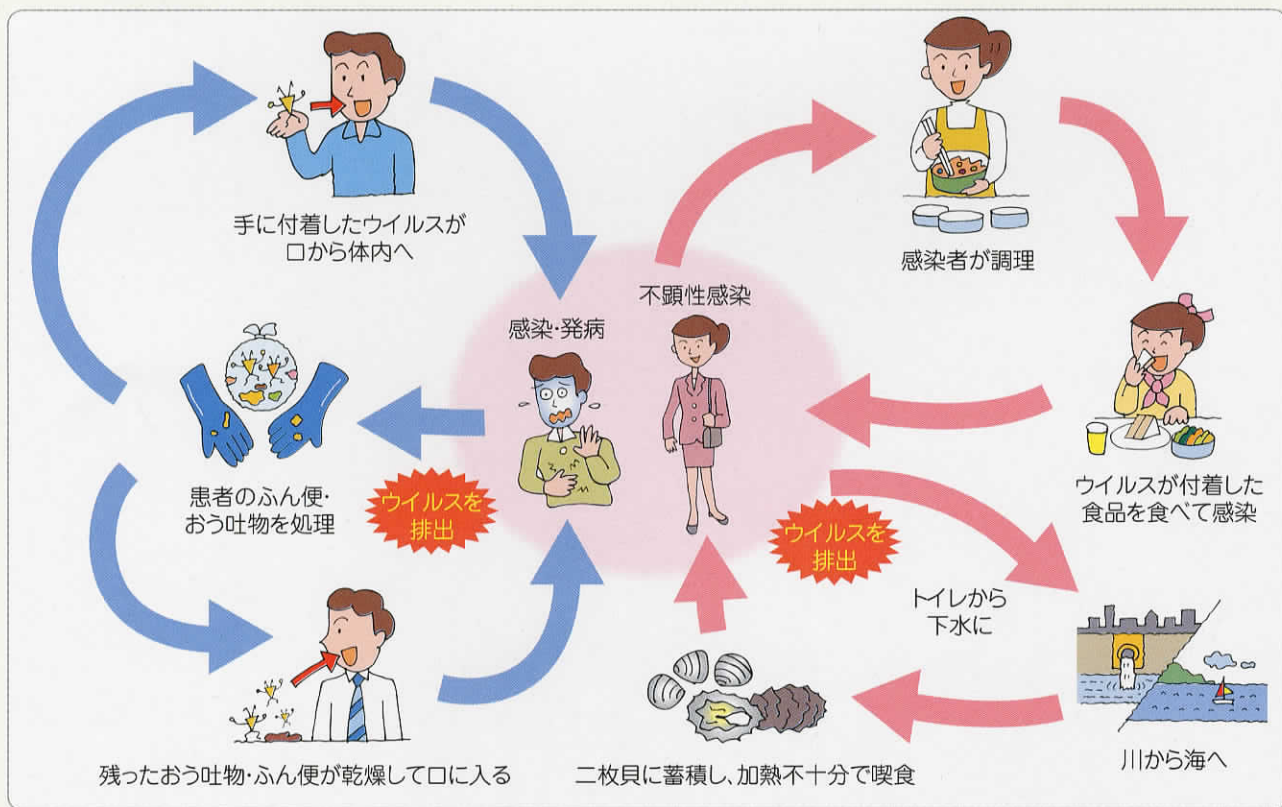
目次

ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう	2ページ
手洗いは食中毒予防の基本です	4ページ
おう吐物は正しく処理しましょう	6ページ
汚物がついた衣類は正しく消毒しましょう	7ページ
トイレの清掃方法に留意しましょう	7ページ
消毒液(次亜塩素酸ナトリウム希釈液)の作り方	8ページ

■ノロウイルスによる食中毒の特徴

- 都内では平成 15 年から 22 年まで (20 年を除く)、毎年、食中毒の発生件数、患者数ともに第1位です。
- 調理従事者を介した食中毒や二枚貝の生食または加熱不十分による食中毒が増えています。
- 感染した人のふん便からは、症状がなくてもノロウイルスが大量に検出されます。

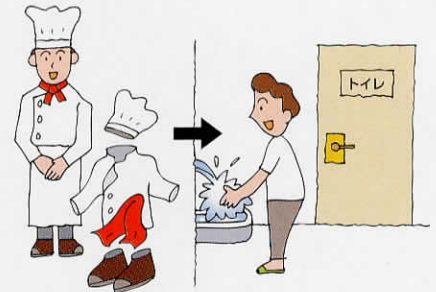
■感染経路



ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう

1 調理従事者からの食品汚染を防止する

- 調理従事者の健康管理が重要です。調理前には必ず健康チェックをしましょう。
⇒「調理従事者に症状があるとき（本ページ中段）」
- 調理従事者を介した食中毒を防止するためには、**手洗いが重要**です。
⇒「手洗いの方法（4ページ）」
- 盛り付け作業時、加熱工程のない食品に直接接触して調理する時は、手袋、マスクを使用してください。
扱う食品が変わるとき、その食品以外のものに触れたときは手袋を交換してください。
- トイレに入るときは、調理作業時に着用する外衣、帽子、履物を脱いでください。
- トイレのドアノブなどはノロウイルスに汚染されている可能性があります。トイレでの手洗いに加え、調理施設に入る時に再度手洗いを行ってください。



【調理従事者に症状があるとき】

- おう吐や下痢などの症状がある調理従事者は、直接食品を取り扱う作業は避けてください。
- ノロウイルスは、症状がなくなっても1週間程度排出される場合があります。検便でノロウイルスが検出されている間は、直接食品を取り扱う作業は行わないでください。
- 調理従事者が症状があるにもかかわらず作業に従事していたことが判明した場合は、すぐに施設や器具の洗浄・消毒をしてください。



★調理従事者自身が感染しないために

調理従事者を介した食品汚染は、大規模な食中毒の発生につながることがあります。調理従事者は日ごろからノロウイルスに感染しないよう心がけてください。

1 日常生活での注意点

- 帰宅時やトイレに行った後の手洗いを徹底してください。
- 二枚貝は十分に加熱して食べるなど、日ごろから健康管理に十分気をつけましょう。
- 家族が発症し、そのおう吐物を処理する際には、感染しないよう注意しましょう。
⇒「おう吐物の処理（6ページ）」

2 関係者などの協力を求めましょう

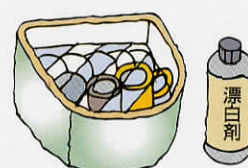
- 納品事業者、調理以外の作業従事者、清掃従事者などの健康状態をチェックし、施設の汚染や調理従事者への感染を防ぎましょう。
- 調理従事者以外は調理施設内に立ち入らせないようにしてください。
- 調理従事者専用のトイレを設けてください。専用のトイレが設けられない場合は、トイレの利用者に、衛生的な使用、手洗いの徹底を呼びかけてください。
また、トイレの清掃・消毒を適宜実施してください。

2 調理器具等からの汚染を防止する

調理器具、シンク等は、適宜、洗浄・消毒をしてください。二枚貝の調理に使用した後は、二次汚染防止のため確実な消毒が必要です。

【消毒方法】

- 金属製のもの
熱湯で消毒（85℃で1分間以上）をしてください。
- 木製・プラスチック製のもの
 - 加熱による消毒
熱湯で消毒（85℃で1分間以上）をしてください。
 - 次亜塩素酸ナトリウムによる消毒
 - ① 0.02%次亜塩素酸ナトリウムに浸け込む、又は浸すようにふきます。
 - ② 10分後に水洗い又は水ぶきします。



★次亜塩素酸ナトリウムとは？

塩素系漂白剤の成分です。ノロウイルスの消毒に効果があります。

金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合は10分程度たったら水ぶきしてください。また、手指の消毒には使えません。

なお、消毒する際、塩素ガスが発生することがあるので、使用時は十分に換気してください。

ノロウイルスの消毒には、0.02%又は0.1%に薄めた溶液を使用します。作り方は8ページを御覧ください。

次亜塩素酸ナトリウムの製品ごとの濃度は、表示や「東京都福祉保健局 社会福祉施設等におけるノロウイルス対応標準マニュアル」を参考にしてください。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/noro/manual.html>

3 食材中のノロウイルスを不活化（殺菌）する

シジミ、カキ、アサリなどの二枚貝は、海水といっしょにノロウイルスを取り込んで蓄積していることがあるので、加熱調理するときは中心部が85℃で1分間以上になるようにしてください。



手洗いは食中毒予防の基本です

- ウイルスを落とすために、手洗いには十分に時間をかけてください。
- 水栓は、洗う前の手が触れて汚染されているので、手と一緒に洗うか、ペーパータオルを利用して閉めてください。
- 手洗いに使用するタオルは共用せず、ペーパータオル等を使用するか、個人ごとに専用としてください。
- 水栓に手を触れない自動水栓、足踏み式水栓、レバー式水栓をおすすめします。
- 手洗い場にタイマーがあると、目安になります。定期的に時間を計測してみましょう。

手洗いをを行うタイミング

○食品の盛り付け作業の前



○調理施設に入る時



○トイレに行った後

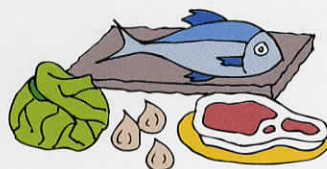


手洗い

○次の調理作業に移る前



○肉、魚、野菜などの食材を取り扱った後



手洗いに使用する消毒薬の使い方について

- 消毒薬を効果的に使うためには、あらかじめ**流水と石けんで十分に手洗いを行い**、汚れを落としておくことが大切です。
- ノロウイルスに対する消毒効果が高い消毒薬としては、ポピドンヨードがあります。消毒薬の商品名の例は「東京都福祉保健局 社会福祉施設等におけるノロウイルス対応標準マニュアル」を参考にしてください。
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/noro/manual.html>
- 逆性石けん、アルコールは、ノロウイルスに対する消毒効果をあまり期待できません。
- 消毒薬を使いすぎると手が荒れ、かえってウイルスや細菌が付着しやすくなります。消毒薬は、調理施設に入るとき、用便後、汚物を処理した後など、必要なときに使います。

【手洗いの手順】

手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っていますか？ ○ 時計や指輪を外していますか？

①石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



⑤親指と手のひらをねじり洗います。



②手の甲をのばすようにこすります。



⑥手首も忘れずに洗います。(①～⑥で30秒が目安です。)



③指先・爪の間を念入りにこすります。



⑦十分に水で流します。 **20秒**



ここまですを2回繰り返す。

④指の間を洗います。



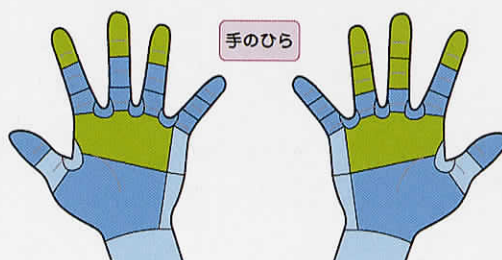
⑧ペーパータオルや清潔なタオルでよくふきます。



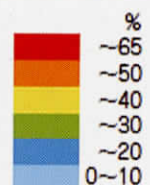
⑨必要に応じて消毒をします。 **30秒**

汚れが残りやすいところ

◎指先や爪の間、手のしわは特に注意して洗いましょう!!



洗い残した人の割合



(平成22年、23年に東京都多摩小平保健所が実施した1,412名の調査結果より)

おう吐物は正しく処理しましょう

- 処理をする人自身が感染しないように防護します。処理後 48 時間以内におう吐などの症状が出た場合は感染した可能性が高いので、医療機関で診察を受けてください。
- 消毒を確実に行わないとノロウイルスが残り、感染源となることがあります。
- すぐに処理できるよう、次のものを普段から準備しておくとう便利です。

処理用セット

バケツ、次亜塩素酸ナトリウム、手袋、マスク、ガウンやエプロン、ビニール袋、ふき取るための布や紙など

- ①汚染場所に関係者以外の方が近づかないようにします。
- ②処理をする人は手袋とマスク、エプロンを着用します。



カーペット等は変色する場合があります。スチームアイロンなど85℃1分間以上の高温で処理する方法もあります。

- ⑤おう吐物が付着していた床とその周囲を0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すようにふきます。



次亜塩素酸ナトリウムは鉄などの金属を腐食するので、ふき取って10分程度たったら水ぶきします。

0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方は8ページを御覧ください。

- ③おう吐物は布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、汚れた面を折り込みながら静かにぬぐい取ります。

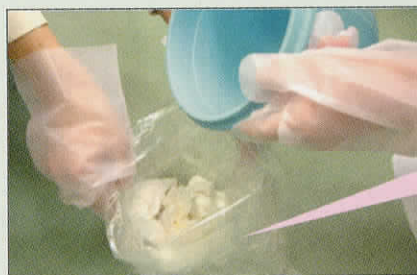


同一面でこすると汚染を拡げるので注意してください。

- ⑥使用した着衣は廃棄が望ましいですが、消毒する場合は7ページの手順で行います。



- ④使用した布やペーパータオル等は、すぐにビニール袋に入れ処分します。



0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度にビニール袋内に入れ、消毒しましょう。

- ⑦手袋は、付着したおう吐物が飛び散らないよう、表面を包み込むように裏返して外します。手袋は、使った布やペーパータオル等と同じように処分します。



処理後は手袋を外して手洗いをします。

※その他の留意点

- おう吐物処理後は、調理や配膳などに従事しない。
- 可能ならば、おう吐物処理後にシャワーを浴びるのが望ましい。
- 処理時とその後は、部屋の窓を大きく開けるなどして換気し、換気設備がある場合は必ず運転して室内の空気を外気と入れ替える。

★注意! おう吐物は想像以上に遠くまで飛び散っています。

実験の結果、床から1mの高さから吐くと、カーペットの場合は毛足の長さによって左右されますが吐いた場所から最大1.8m、フローリングでは最大2.3m飛び散ることを確認しました。飛び散っていることに気づかずに踏みこむと、足等に付着したおう吐物を周囲に拡げる可能性があります。広い範囲を消毒するとともに、靴底の消毒にも留意しましょう。また、処理をする際に床に手やひざをつくと、おう吐物が付着するので注意してください。

詳細は東京都健康安全研究センターのホームページを御覧ください。

<http://www.tokyo-eiken.go.jp/>



おう吐物の飛散実験の様相

●汚物がついた衣類は正しく消毒しましょう

汚物がついた衣類を取り扱う際に、手にウイルスが付着し感染を拡大させてしまうことがあります。必ず、ビニール手袋とマスク、エプロンを着用し、汚物が直接皮膚に触れたり、飛沫を吸い込んだりすることのないよう防護してください。

【衣類消毒の手順】

- ①汚物がついた衣類は専用のビニール袋等に入れ、周囲を汚染しないようにします。
- ②汚物を十分に落としてから、塩素系消毒液（0.02%次亜塩素酸ナトリウム）に30～60分間浸すか、85℃で1分以上になるように熱湯消毒してください。
※汚物が落ちにくい素材の場合は、熱湯消毒するか高濃度の塩素系消毒液（0.1%次亜塩素酸ナトリウム）を使用してください。
※塩素系消毒液を用いた消毒は、色落ちしたり布が傷むことがあるので、注意してください。
- ③消毒後、他のものと分けて最後に洗濯してください。



●トイレの清掃方法に留意しましょう

ノロウイルスに感染するとふん便中に大量のノロウイルスが排出されるため、トイレはノロウイルスに汚染される可能性が高い場所です。普段から便器、ドアノブ、床は適宜、洗浄・消毒を行ってください。

【トイレ清掃の手順】

- ①おう吐物の処理（6ページ）を行う場合と同様にトイレ専用のビニール手袋、マスク、エプロンを着用し、トイレ用洗剤等を使って洗浄後、水洗いします。
- ②塩素系消毒液（0.02%次亜塩素酸ナトリウム）に浸した布などでふきます。
- ③10分後に水ぶきします。



汚物を扱う際やトイレの清掃時に使った手袋、マスク、布などは、周囲を汚染ないようにビニール袋等に密封して廃棄します。

消毒液(次亜塩素酸ナトリウム希釈液)の作り方

0.02%次亜塩素酸ナトリウムの作り方(調理器具、衣類、トイレなどの消毒に使用)

原液の濃度が1%の場合

50倍にする



原液の濃度が6%の場合

300倍にする



原液の濃度が12%の場合

600倍にする



0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方(おう吐物や便の処理に使用)

原液の濃度が1%の場合

10倍にする



原液の濃度が6%の場合

60倍にする



原液の濃度が12%の場合

120倍にする



【ポイント】

- 次亜塩素酸ナトリウムは時間がたつにつれ、効果が減っていきます。基本的には使うときに薄めてください。
- 作った消毒液を保存する場合は、ふた付きの容器に入れて光の当たらない場所に保管し、早めにご使用ください。また、調味料などと誤って使用することのないよう、明確に表示し、食品と混同しないように保管しましょう。

★施設の利用者に集団胃腸炎症状が発生したり、食中毒が疑われる場合は、お近くの保健所に連絡してください。