

保健室だより

平成 28 年 12 月発行

大正大学 保健室



毎年 11 月頃から「ノロウイルスによる食中毒」が増えてきます。ノロウイルスによる食中毒にかかると、おう吐や激しい下痢、腹痛などを起こします。

平成 26 年から平成 27 年にかけて、G II.17 といわれる遺伝子型のノロウイルスが多く検出されました。この遺伝子型のノロウイルスの検出例はこれまであまりありませんでしたが、中国や台湾などで流行しており、国内においても流行が拡大する可能性があるため、注意が必要です。遺伝子型が違っても、ノロウイルスによる食中毒で気をつけることは同じです。

ノロウイルスによる食中毒の症状



- ・ 食後 1~2 日で、おう吐や激しい下痢、腹痛などを起こします
- ・ 抵抗力が落ちている人では、症状が重くなることがあります。

ノロウイルス食中毒を防ぐには

1 手洗いをしっかりしましょう

- ・ 帰宅した時、食事する前、調理する前には、石けんで手を洗いましょう。指の間や爪の間もしっかり洗いましょう。生の二枚貝をさわったり、便や吐いたものを触ったときには、石けんで手を洗いましょう。詳しくは、[正しい手の洗い方](#)をご覧ください。



2 しっかりと火を通して食べましょう

- ・ 生食用以外の二枚貝を食べるときは、中心部を 85~90℃で 90 秒間以上の加熱をしましょう。生で食べるときは、「生食用」と表示してあるものを買いましょう。体調が悪いときは、二枚貝を生で食べるのを控えましょう。詳しくは、[食中毒を防ぐ加熱 \(PDF : 3,996KB\) \[外部リンク\]](#)(食品安全委員会)をご覧ください。



3 調理器具などの消毒をしましょう

- ・ 調理器具や調理台は消毒して、いつも清潔にしましょう。
- ・ まな板、包丁、食器、布巾などは使用後すぐに洗浄しましょう。
- ・ 洗浄後に、煮沸消毒をするか、「塩素消毒液」に浸すように拭いて消毒することが有効です。詳しくは、[「ノロウイルス食中毒予防対策リーフレット」\(PDF : 690KB\) \[外部リンク\]](#)(厚生労働省)をご覧ください。



感染を広げないためには

1 食中毒になった人の便や吐いたものは正しく片付けましょう

- 便や吐いたものを片付けるときは、使い捨ての手袋とマスクをつけ、ペーパータオルなどで静かに取り除きましょう。使った手袋やマスク、ペーパータオルなどは、ビニール袋に密閉して捨てましょう。
- 便や吐いたもので汚れた床は、「塩素消毒液」を含ませた布でおおいしばらくそのまま置いて消毒、便や吐いたもので汚れた布は、「塩素消毒液」に浸して消毒しましょう。



2 便や吐いたものが付着しているものの消毒を徹底しましょう

- 感染者が使用したり、便や吐いたものが付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。食器などは、食後すぐ「塩素消毒液」に十分に浸し消毒しましょう。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。
- カーテン、衣類、ドアノブなども「塩素消毒液」で消毒しましょう。洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにのみ洗いし、十分すすぎます。下洗いした布の消毒は85℃・1分間以上の熱水洗濯や「塩素消毒液」による消毒が有効です。すぐに洗濯できない場合はよく乾燥させ、スチームアイロンを使うと効果的です。

ノロウイルスによる食中毒かな?と思ったときのポイント

- 下痢やおう吐をしたら、しっかり水分をとりましょう。
- 勝手に判断して薬を飲んだりしないで、医療機関を受診しましょう。



12月の旬のレシピ ~ 白菜と豚肉と生姜のミルフィーユ鍋♪ ~



材料：白菜 1/4 株、豚肉薄切り 250g、生姜すりおろし1かけ分、水 100ml

コンソメ 1個、黒胡椒 適量

作り方：①材料をそろえる。生姜をすりおろす。②白菜の上に豚肉を重ねて、生姜をぬり、軽く塩こしょうして、もう一度白菜・豚肉・生姜の順に重ねる。③②を5cm 幅に切って、土鍋に円状に並べる。（煮た後に隙間ができるやすいので、きつめに並べる。）④最後に水とコンソメを加える。⑤蓋をして煮ます。⑥黒胡椒を仕上げにふって出来上がりです。