

ノロウイルス食中毒にご注意を!

冬はノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎が流行します。子どもや高齢者のような抵抗力の弱い人が感染すると、症状が重くなることもあるため、注意が必要です。



ノロウイルスとは

食品の中では増殖せず、人間の腸の中で増殖します。感染力が非常に強く、ごく少量でも感染します。感染すると、約1日から2日の潜伏期間を経て、主に下痢やおう吐などの症状が出ます。症状のない場合や、軽い風邪のような症状だけの場合もあります。

ノロウイルス食中毒の原因は?

ノロウイルスが付着した食品を十分に加熱しないまま食べたり、感染した人が調理をする時に、食品にウイルスを付着させてしまい、その食品を食べたりすることで感染する場合があります。

食中毒以外にも、感染した人のおう吐物やふん便に含まれているウイルスが空気中に飛散し、口から吸い込むことで感染することもあります。



ノロウイルス食中毒予防のポイント

① 手洗いの徹底

手洗いは、手指に付着したノロウイルスを減らす最も有効な方法です。食べ物を触るときや食事の前、トイレの後などは手をしっかりと洗いましょう。また、アルコールのみの消毒は、ノロウイルスに対し、効果が低いとされています。



② 食品の加熱、調理器具の洗浄消毒

ノロウイルスは十分な加熱で死滅します。加熱の目安は「中心部分の温度が85℃の状態で90秒以上」です。

③ おう吐物・ふん便の処理

ノロウイルスの感染が疑われる人のおう吐物やふん便を処理する場合は、次亜塩素酸ナトリウム消毒液を含ませた布やペーパータオルで覆い、その後ビニール袋などに入れてごみとして処分します。汚れた床などもこの次亜塩素酸ナトリウム消毒液を含ませた布などで覆い、しばらくそのまま放置してから拭きとってください。なお、衣服やカーペットのように塩素系の消毒液が使えないものは、スチームアイロンの蒸気を2分程度当てて消毒するという方法もあります。

【参考】次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて作ることが出来ます。使用する商品によって濃度が異なりますので、原液の濃度をよく確認してから希釈してください。

一般的に市販されている塩素系漂白剤(塩素濃度5%)の場合は左表のとおりです。

家庭用の塩素系漂白剤(5%)を原液とした場合			
通常の掃除用(調理器具、ドアノブ、水道の蛇口など)		汚染がひどい場所用(おう吐物やふん便が付いた床、衣類など)	
0.02%の消毒液		0.1%の消毒液	
原液の量	水の量	原液の量	水の量
4ml	1000ml	10ml	500ml

※消毒液は遮光性のある容器で保存してください。(保存期間の目安:1カ月間)

ノロウイルス食中毒かなと思ったら

具合が悪くなってきたらといって、自己判断ですぐに薬を飲むのは危険です。薬で下痢などを止めることでさらに症状が悪化する場合があります。食中毒は急激に症状が悪化することがあるので、食中毒が疑われる場合は、すぐにかかりつけの医師の診察を受けてください。

保健所東部生活衛生課 ☎522・8728
同 西部生活衛生課 ☎642・1818

わたしの北九州自慢

年2回の神秘的な光景

牧山東市民センター前を流れる天籟寺川では、11月と1月の朝7時ごろ、太陽が昇り始めると川面に光の帯ができ、その光の帯が次第に伸びて「光の川」になります。

「みんなで天籟寺川を美しくする会」の有志の皆さんの活動で、かつてはドブ川と言われていた川が、今では鯉が泳ぎカモが飛び、地元のパワースポットにもなっています。

2年間鑑賞会を行ってきましたが、今年は残念ながら新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました。鑑賞会はありませんが、見ごろは潮等の関係から11月中旬頃ではないかと思っています。今からパワーをいただこうと楽しみにしているところです。

投稿者U. Aさん(戸畑区)

問 広報室広報課 ☎582・2236



てんらいじ 天籟寺川 撮影場所: 戸畑区新川町

1月15日号のプレゼントや応募方法は11ページで紹介しています。

※広告の申し込みは(株)ホープ ☎092-716-1404まで。 ※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。