

# ノロウイルス対策に

# しっかり手洗いを 実践しよう!

## 準備



- 爪は短く切る
- 時計や指輪を外す
- 手荒れのケア

## 水洗い



- 流水で軽く洗う

## 石けん洗い



- よく泡立て、指先・指の間・手首まで念入りに

## すすぎ

- 流水でよくすすぐ

## 乾燥



- 使い捨てペーパータオルや清潔なタオルを使用

**2度洗いが効果的!** 洗い10秒 →すすぎ15秒

## ? なぜ 2度洗い

ノロウイルスは、感染力が強く10~100個の少量で感染します。「ハンドソープによるもみ洗い10秒→流水で15秒すすぎ」を2回繰り返す「2度洗い」をする事で、手洗い前の10万分の1未満までウイルスを減らすことができます。

### <手洗いの時間・回数による効果>

手洗いの方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約 1,000,000 個
流水で 15 秒手洗い	約 10,000 個
洗剤で 60 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	約 10 個
「洗剤で 10 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ」を 2 回繰り返す	数個

**60秒の1回洗いより、10秒2回洗いの方がノロウイルス除去に効果があります。**

汚れが残りやすい部分

特に、指先、皮膚のしわやくぼみにはウイルスが残りやすく、また、肌荒れがある場合はウイルスの除去が難しくなります。



## 知って防ごう 感染症・食中毒

# ノロウイルス

### <流行期と症状>

1年を通して発生していますが、冬場（11月～翌年3月）に増える傾向があります。

1～2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、発熱などの症状が現れます。乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い方は重症化する恐れがあります。

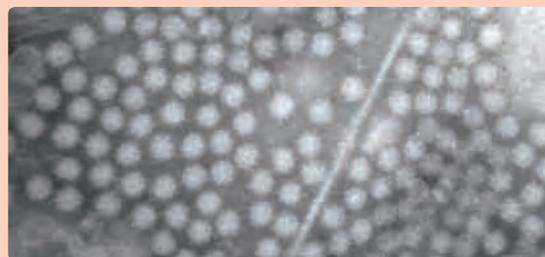
### <ノロウイルス食中毒と感染症>

ノロウイルスがいずれかの経路で口から入ると感染します。食品を介して感染すると食中毒、吐物や便に触れた手指や飛沫から感染すると感染症となります。

近年は、カキなどの二枚貝といった食材由来よりも、ノロウイルスに感染した調理従事者が食品を汚染してしまった事例や吐物や便の不適切な処理による事例が圧倒的に多くなっています。感染しても症状が出ない場合（不顕性感染）や症状が治まったあとも長期間（2週間以上）便の中にウイルスが排出される場合があります。

日常的に「しっかり手洗い」で、感染を予防しましょう。

また、生食を控えるなど、食べ物に注意し、体調が悪い時は調理しないことも大切です。



ノロウイルスの電子顕微鏡写真  
(埼玉県衛生研究所撮影)

### <消毒方法>

熱湯もしくは、消毒液を使用します。

消毒液は、塩素系漂白剤を希釈して作ることができます（右図）。アルコールにはノロウイルスに対する効果はありませんが、アルコールに別の添加物を加えた消毒液や亜塩素酸水などでは、有効なものもあります。

汚れ（有機物）のついた状態では、十分な消毒効果がありませんので、洗浄してから消毒します。

#### ①食器類

耐熱性のある食器や調理器具は、熱湯消毒に適しています。プラスチック製など熱に弱いものは、0.02% 次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。

#### ②施設

感染者の吐物や便にはノロウイルスが大量に存在します。特に、トイレは汚染されやすいので0.1%次亜塩素酸ナトリウムで拭きあげます。

汚れのひどいところは、右図①消毒液→乾燥→②消毒液で拭くと効果があります。

### <食品について>

食品は中心温度85～90℃で90秒以上加熱します。

カキなどの二枚貝は、調理中にドリップやはね水等でほかの食品を汚染しないように注意し、調理後は手や食器等をよく洗いましょう。

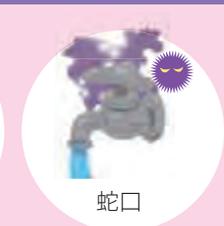
### 台所用塩素系漂白剤（5%次亜塩素酸ナトリウム） を用いた消毒液の作り方

作りたい濃度	使用量の目安
① 0.1%（1,000ppm） おう吐や下痢便の処理	2Lのペットボトル1本の水に40mL （漂白液のキャップ（約25mL）で2杯弱）
② 0.02%（200ppm） 調理器具、手すり、衣類等	2Lのペットボトル1本の水に8mL （ペットボトルのキャップ（約5mL）で2杯弱）



※皮膚の刺激性や金属を腐食させる性質があるので、使用上の注意をよく確認してください。  
※ペットボトルの中に直接消毒液を作るとは誤飲の原因にもなります。バケツを用意するか、大きく表示を書いて事故を防ぎましょう。  
※時間が経つと濃度が低下するので、作り置きをせず、その都度作りましょう。

### ノロウイルスが付着しやすい場所



埼玉県保健医療部

食 品 安 全 課 監 視 ・ 食 中 毒 担 当  
☎ 048-830-3611 FAX 048-830-4807  
疾 病 対 策 課 感 染 症 ・ 新 型 イ ン フ ル エ ン ザ 対 策 担 当  
☎ 048-830-3557 FAX 048-830-4809