NIITAKA

衛生通信

Nov.2026

11

今月のテーマ：「 ノロウイルス食中毒の多発」について

知っておきたい「ノロウイルス」のこと

ノロウイルスは年間を通じて発生しますが11月頃から増加し始め、**１２月～１月**に多発し流行のピークとなります。
ノロウイルスは**10個～100個**で感染するため、**感染力が強い**です。わずかな量でも発症させるため、1事件あたりの**患者数が多い**といわれています。主な症状として吐き気、おう吐、下痢、腹痛などがみられます。

R7年の患者数は過去10年で最も多い年でした



（資料出所）厚生労働省「食中毒統計調査」

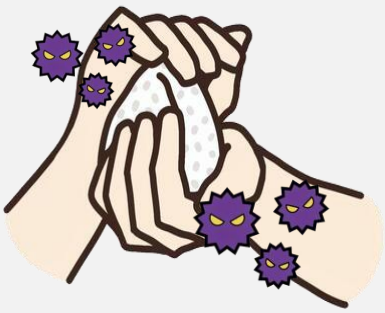
ノロウイルスはどこに？

1.二枚貝由来



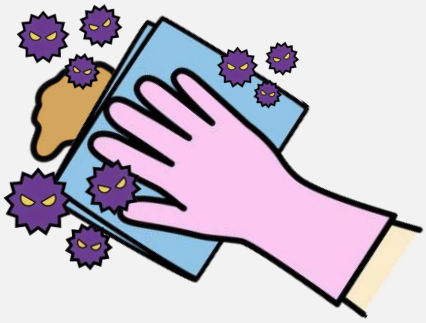
患者の排泄物が海・川を経由して二枚貝に蓄積。加熱不十分のまま喫食し感染。

2.調理者の手指



ノロウイルスに感染した状態で調理。手から食品へと二次汚染されたものを喫食し感染。

3.嘔吐物から



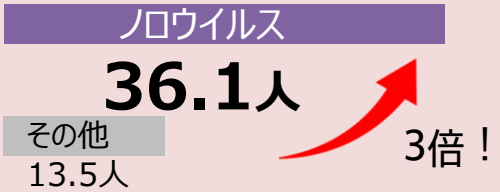
患者の吐瀉物を処理する際に、空気感染または手に付着し、そのまま体内に侵入し感染。

飲食店や給食施設で発生する要因とは？

飲食店や給食施設において、もっともリスクが高いのは感染した調理従事者の**手指や調理器具を介して食品にノロウイルスが付着**したり、**汚染された食品を十分に加熱せず提供**したりすることです。



大規模な事故なりやすい



食中毒の１件あたりの患者数

調理従事者による食品汚染は発生原因の**約８割**を占めます。近年は飲食店のみならず、弁当・仕出しによるノロウイルスの事故が増加しています。また症状がなくなった後も、通常1週間程度、長い場合には1か月程度ウイルスの排泄が続くことがあると言われているため、**症状が治った場合でも注意**が必要です。

平成28年度自治体からの食中毒詳報報告書（n=68）から一部改変

ノロウイルス予防の4つのポイント

❶持ち込まない

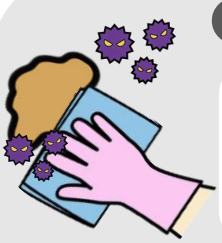
自らが感染源にならないためにも、
日々の**健康チェック**を忘れずに！
治った後もウイルスを持っている
可能性があるため油断は禁物です





体調不良時には、
調理しない・させない！
少しでも体調不良や異変がある
場合は責任者に報告しましょう。

❷ひろげない



嘔吐物処理の迅速・適切な対応は、感染拡大を抑制するためのポイントです。**二次感染対策**もしっかり行いましょう。

トイレ後の手洗いは必ず行いましょう。多くの人が触れる、**トイレの定期的な清掃と消毒**も重要です。トイレの周りも併せて行いましょう。



❸やっつける



汚染の恐れのある二枚貝は、
中心温度８５℃～９０℃
90秒以上加熱
することでノロウイルスを失活することができます。
熱に強いウイルスなので、ほかの食品と比べて高い温度での過熱が必要です。

❹つけない

適切なタイミングで**正しい手洗い**を行いましょう。手はウイルスの運び屋です。洗い残しの無いように！





調理器具は**次亜塩素酸ナトリウム300倍希釈液**で消毒しましょう。消毒後はしっかりすすいで乾燥しましょう。

手洗いのここが大事！

適切な手洗いのタイミング

・トイレ使用後　・作業の変わり目　・手袋着用前
・ダスター使用後　・清掃後やごみに触れた後
・毛髪に触れたとき　・電話対応(接客等)後　etc

⚠洗い残しが多い場所⚠



- 手のひらのくぼみ
- 手首
- 親指
- 指さき

①～⑧を**２回**繰り返すことが効果的



その時は突然…

もしも自らに症状がみられた場合は医師の診断を受け、指示に従いましょう。感染拡大を防ぐために施設の消毒等の感染対策を実施してください。ただし、いつ・だれが・どこで症状（嘔吐等）が出るか予測不可能です。その時に備えて、**「嘔吐物処理セットの準備」「誰が処理するか」「処理の手順」**を事前に確認しておきましょう。

NIITAKA

次号も宜しくお願い致します！