
内閣府 食品安全委員会e-マガジン【読み物版】

【生活の中の食品安全ーノロウイルス食中毒に気をつけようー】

平成29年12月8日配信

今月のe-マガジン【読み物版】は、ノロウイルス食中毒についてお送りします。ノロウイルスによる食中毒は、年間を通して発生しています。毎年11月から増え始め、12月～1月にピークになる傾向があるので、特にこれから注意が必要です。ノロウイルスの特性を知り、しっかり予防対策をしてください。

1. 発生状況と感染力

■発生状況

ノロウイルスによる食中毒は、患者数についてみると、10年以上にわたって食中毒原因の1位となっています。これは、1事件あたりの患者数が多いことが原因です。2016年においては、患者数11,397人（食中毒患者全体の56%）、事件数354件（食中毒事件全体の31%）で、1件あたりの平均患者数は、32人でした。

■感染力

ノロウイルスは、少量（10～100個程度）が口に入っただけでも、感染、発症することがあります。感染した人の手洗いが十分になされていないと手や指に残り易く、それが食品などを汚染し、食中毒の原因になります。

2. 感染経路

ノロウイルスの感染経路は、汚染された食品からの感染や人から人への感染などがあります。食品が汚染されるケースとして、

- ・食品取扱者（製造や調理などを行った人）が感染しており、その人を介したケースや、
 - ・カキなどの二枚貝であれば、海中で大量の海水を取り込む際、海水中のノロウイルスも取り込まれ、体内で濃縮されるケースなどが考えられます。
- 人から人への感染では、
- ・感染者のふん便や嘔吐物から人の手を介した感染や、
 - ・家庭や施設など人同士の接触する機会が多いところで、ノロウイルスを含んだ飛沫が口から入った感染などが考えられます。

3. 原因食品

ノロウイルスは、食品から直接ウイルスを検出することが難しく、食中毒事例のうち約7割では原因食品が特定できていません。特定できたケースとしては、二枚貝があり、平成28年で、ノロウイルス食中毒の約1割となっています。これは、二枚貝が海中で大量の海水を取り込む際、海水中のノロウイルスも取り込まれ、体内で濃縮されるためと考えられています。ノロウイルスで汚染された二枚貝による食中毒は、生や加熱不足で食べる場合に発生します。二枚貝は十分に加熱（中心温度85～90℃で90秒間以上）することにより、安全に食べることができます。

4. 主な症状

ノロウイルスに感染してから発症するまでの潜伏期間は、24～48時間程度です。

主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱です。通常 3 日程度で回復します。特に、嘔吐は、突然、抑えることができないほど急激に強く起こることがあります。
乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人では、重症化することもあるので、特に注意が必要です。
症状が治まった後や、症状が出ない感染者でも、1 週間から 1 ヶ月程の間は、ウイルスを排泄することがあります。症状が治まっても、しばらくの間は、直接食品を取り扱うことは避けた方がよいです。

5. 家庭における予防対策のポイント

家庭における予防対策のポイントは、食品の加熱、手洗いの励行、煮沸や塩素による調理器具の消毒の 3 点です。食品の製造や調理に携わる人が、衛生管理基準を遵守することはもちろんですが、私たち一人一人が、日常生活の中で、予防対策を実施することが大切です。

- ・食品の加熱

加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと「加熱」してください。中心温度 85～90℃で 90 秒間以上の加熱により、ノロウイルスは感染性を失うとされています。

- ・手洗いの励行

「手洗い」をしっかりと行ってください。石けんで手首までよく洗浄し、流水で十分すすいでください。

2 回繰り返すとより効果的です。

特に、食事前、トイレの後、調理前後は、必ず手を洗ってください。

- ・煮沸や塩素による調理器具の消毒

調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔にしてください。まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗浄してください。

一般的な感染症対策として、消毒用エタノール等が用いられることがありますが、ノロウイルスを完全に失活化する方法としては、煮沸消毒（85～90℃で 90 秒間以上）や次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度 200ppm）（※）が効果的です。

※次亜塩素酸ナトリウム消毒液（塩素濃度 200ppm）の作り方

市販の塩素系漂白剤（塩素濃度約 5%）を 250 倍希釈して作ることができます（例：5L の水に漂白剤を 20ml 入れる）。

塩素系漂白剤を使用する際は、「使用上の注意」をよく確認してください。

6. Q & A

Q1 ノロウイルスによる食中毒は、年間に何件ぐらい発生しているのでしょうか。また、患者数はどのくらいでしょうか。

A1 ノロウイルスによる食中毒について、2016 年（平成 28 年）は、事件数 354 件、患者数 11,397 人で、事件数患者数ともに、食中毒の原因の中で第 1 位でした。事件数では、食中毒全体（1,139 件）の 31%、患者数では食中毒全体（20,252 人）の 56%を占めました。1 事件あたりの患者数が多いことが特徴です。

Q2 ノロウイルスは感染しやすいと聞きますが、どうしてでしょうか。

A2 ノロウイルスは、少量で感染します。また、とても小さなウイルスであるため、感染した人の手洗いが十分になされていないと手や指にノロウイルスが残り易く、それが食品などを汚染し、食中毒の原因になります。

また、感染者は、症状が治まっても 1 週間から 1 ヶ月程の間は、ウイルスを排泄することがあります。

このため、気付かないうちに食品を汚染してしまうこともあり、さらなる二次感染を起こしやすいことも問題となっています。

Q3 ノロウイルス食中毒の原因食品は、どのようなものが多いのでしょうか。

A3 ノロウイルスは、食品から直接ウイルスを検出することが難しく、原因食品を特定できない

ケースが少なくありません。

特定できたケースとしては、二枚貝があり、平成 28 年で、ノロウイルス食中毒の約 1 割となっています。

これは、二枚貝が海中で大量の海水を取り込む際、海水中のノロウイルスも取り込まれ、体内で濃縮されるためと考えられています。

ノロウイルスで汚染された二枚貝による食中毒は、生や加熱不足で食べる場合に発生します。二枚貝は十分に加熱（中心温度 85～90℃で 90 秒間以上）することにより、安全に食べることができます。

Q4 ノロウイルス食中毒の予防対策について教えてください。

A4 予防対策のポイントは、食品の加熱、手洗いの励行、煮沸や塩素による調理器具の消毒の 3 点です。

・食品の加熱

加熱が必要な食品は中心部までしっかりと「加熱」してください。中心温度 85～90℃で 90 秒間以上の加熱により、ノロウイルスは感染性を失うとされています。

・手洗いの励行

「手洗い」をしっかりと行ってください。石けんで手首までよく洗浄し、流水で十分すすいでください。

2 回繰り返すとより効果的です。

特に、食事前、トイレの後、調理前後は、必ず手を洗ってください。

・煮沸や塩素による調理器具の消毒

調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔にしてください。まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗浄してください。

一般的な感染症対策として、消毒用エタノール等が用いられることがありますが、ノロウイルスを完全に失活化する方法としては、煮沸消毒（85～90℃で 90 秒間以上）や次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度 200ppm）（※）が効果的です。

※次亜塩素酸ナトリウム消毒液（塩素濃度 200ppm）の作り方

市販の塩素系漂白剤（塩素濃度約 5%）を 250 倍希釈して作ることができます

（例：5L の水に漂白剤を 20ml 入れる）。塩素系漂白剤を使用する際は、「使用上の注意」をよく確認してください。

《参考》

・食品安全委員会「食中毒予防のポイント ノロウイルスによる食中毒にご注意ください」

http://www.fsc.go.jp/sonota/e1_norovirus.html

・食品安全委員会「リスクプロファイル 食品中のノロウイルス」

http://www.fsc.go.jp/sonota/risk_profile/risk_norovirus.pdf

・厚生労働省「食中毒の原因（細菌以外） ノロウイルス」

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/03.html

・厚生労働省「ノロウイルスに関する Q & A」

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html

以上