

# STOP! 食中毒

— つけない・増やさない・やっつける —  
 高温多湿の夏は、菌が繁殖しやすい環境となることから、細菌を原因とした食中毒が増えます。  
 予防の3原則を参考に、食中毒を予防しましょう。



## 食中毒予防の3原則

原因菌をつけない・増やさない・やっつける

### つけない

- ★調理や食事の前は、石けんで手をよく洗う。
- ★調理道具はきれいに洗い、乾燥させる。
- ★食品や料理が互いに触れ合わないよう、容器に入れたり、ラップで覆って保存する。
- ★下痢、腹痛などの症状があるときは、調理しない。

### 増やさない

- ★生鮮食品は購入後、冷えている間に家へ持って帰る。
- ★冷凍・冷蔵品は、買い物から帰ったら、冷凍庫・冷蔵庫にすぐにしまう。
- ★調理したものは、長時間室温に置かず、すぐに食べるか、冷蔵庫にしまう。

### やっつける

- ★中心部までしっかり加熱する。(85℃ 1分以上)
- ★まな板や布巾は定期的に熱湯や漂白剤などで消毒する。

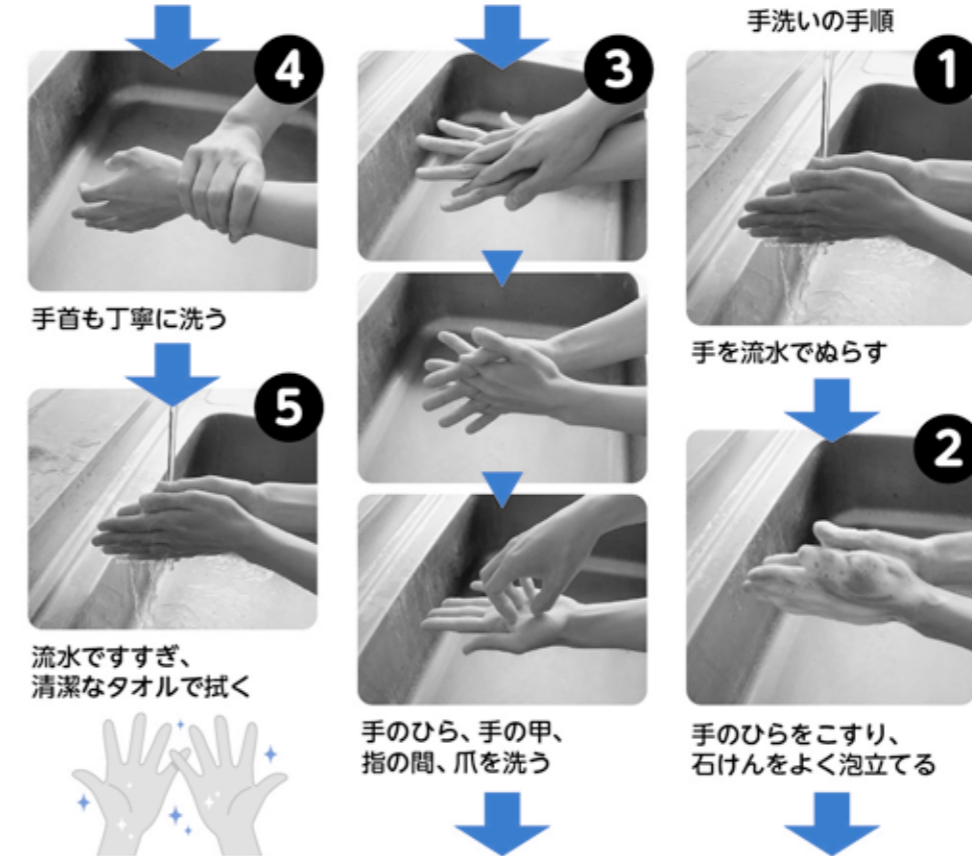


## 予防の基本はしっかり手洗い

— 調理・食事の前は手を洗いましょう —  
 調理の際や、食事の前、帰宅時、トイレやおむつ交換の後などに必ず手を洗いましょう。



### 手洗いの手順



流水ですすぎ、清潔なタオルで拭く



# 感染性胃腸炎(ノロウイルス)などの感染予防

感染性胃腸炎には、ウイルス性のものや細菌性のものがあり、ウイルス性の胃腸炎の代表的なものがノロウイルス、ロタウイルスです。  
 ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生します。

また、保育園や高齢者施設などで、集団感染事例もよくみられ、二次感染防止が大切です。人から人への感染を防ぐためのポイントをお伝えします。

## 感染したときの症状

### ★感染のケース

ウイルスは手指や食品、感染者のおう吐物の飛散、乾いたウイルスが風でまき上がることで感染し、人の腸管で増殖し、次の症状を起します。

### ★主な症状

吐き気・おう吐・下痢・腹痛・発熱  
 ※症状があった場合は、早めに医療機関に受診しましょう。  
 ※感染しても症状が出ない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。  
 ※通常は2〜3日で回復しますが、幼児や高齢者は重症化することがあります。

### ★潜伏期間

平均1〜3日  
 ※その他 感染すると、便やおう吐物に、大量のウイルスが含まれます。下痢などの症状がなくなっても、便中にウイルスの排出が1週間程度(長いときは1か月)続くことがあります。



▲感染のサイクル図

1. 汚物中のウイルスが飛び散らないよう、ペーパータオルなどで静かに拭き取ります。
2. ノロウイルスを消毒する  
 拭き取った後は、市販の漂白剤を使った消毒液で浸すように拭き取り、水拭きをします。また汚染されたと思われる床、ドアノブなども塩素系漂白剤を含ませた布でふき取ります。おう吐物などが付着した衣類などは、塩素系漂白剤または熱湯で漬置き洗いをします。
3. 換気をする  
 おう吐物やふん便は乾燥しないうちに床などに残らないよう速やかに処理し、処理した後はウイルスが屋外に出て行くよう空気の流れに注意しながら、十分に換気を行います。
4. 密閉して廃棄する  
 おむつや拭き取りに使用したペーパータオルなどは、ビニール袋に密閉して廃棄します。
5. 最後にしっかりと丁寧に手を洗う

### 漂白剤を使った消毒液の作り方

(例) 市販の漂白剤(塩素濃度約5%)の場合、漂白剤のキャップ1杯は、約25CCです。



とりネット(ノロウイルスの消毒のポイント)より抜粋

## 感染性胃腸炎の感染を防ぐために

### 1. ウィルスを洗い流す

トイレ後、調理時、食事前には石鹸と流水で必ず手洗いをしましょう。

### 2. 加熱食品や調理器具などは、85℃以上で1分以上加熱する

加熱が必要な食品は中心温度85℃以上で1分以上加熱しましょう。

### 3. おう吐物や便の処理に気をつける

おう吐物や便に含まれるウイルスから感染が広がるのを予防しましょう。

### ① 便やおう吐物に触らない

おう吐物や汚れた衣類などを片付けるときは、エプロン、マスクと手袋を着

## 最後に...

感染性胃腸炎は1年を通して発生します。症状は1〜3日でおさまりますが、ウイルスは1週間程度(長い人は1か月以上)便中に排出されます。もし家族に感染者が出た場合などは、しっかりと手洗いをするなど、感染を広げないように気を付けましょう。

## 問い合わせ先

健康対策課 健康増進室 TEL 0859-6815536